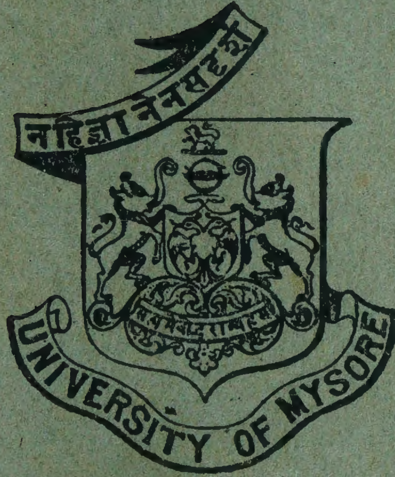
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ - ೭

ಆರೋಗ್ಯ

ಅದರ

ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನ



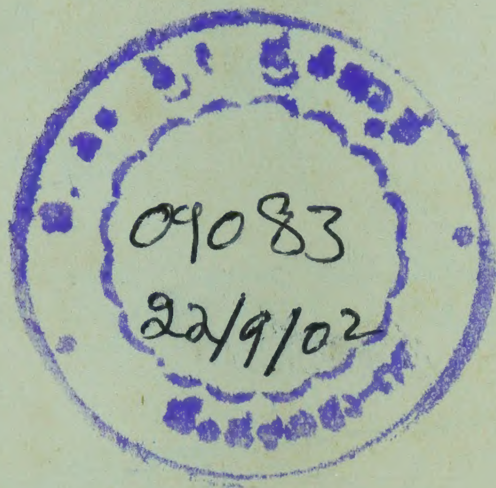


ಮೈಸೂರು:
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೩೭

[ಬೆಲೆ: ೧೨ ಆಣೆ

21. 5. 36.

ದಿ. ಶ್ರೀ. ನಾಗಮಾಯಣ್ಣನವರ ಗ್ರಂಥದಾನ



ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ—೭

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ :
ಬಿ. ಎಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಎಂ.ಎ., ಬಿ.ಎಲ್.



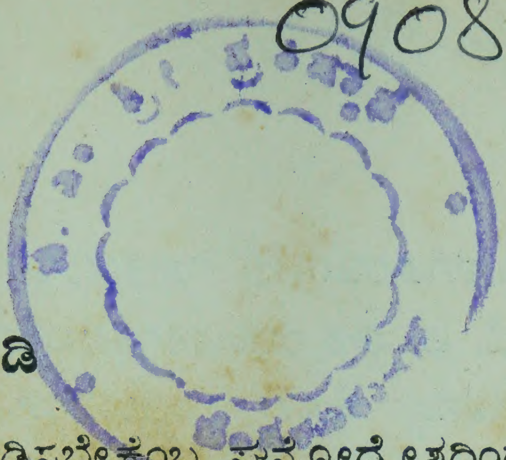
ಆರೋಗ್ಯ
ಅದರ
ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನ



ಲೇಖಕರು :
ಜೆ. ಎ. ಈಶ್ವರಮೂರ್ತಿ
ಬಿ.ಎ., ಎಲ್.ಎಂ.ಎಸ್., ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್ಸಿ.

ಮೈಸೂರು :
ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ
೧೯೩೬

ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್, ಮೈಸೂರು ರೋಡ್
ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ



ಮುನ್ನುಡಿ

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಘನೋದ್ದೇಶದಿಂದ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಒಂದು "ಕನ್ನಡ ಪ್ರಕಟನ ಸಮಿತಿ"ಯನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿ, ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಗ್ರಂಥ ಕರ್ತರನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಿ, ಅವರಿಂದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥಗಳು ಎರಡು ಬಗೆಯವು—

೧. ಈ ನವೀನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆ, ವಿಜ್ಞಾನ, ತತ್ತ್ವ, ಚರಿತ್ರೆ, ಧರ್ಮ, ನೀತಿ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಲಿತವಾದ ಹೊಸಗನ್ನಡ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ, ವಿವಾದಾಸ್ಪದವಲ್ಲದ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸತಕ್ಕುವು. ಇವು ಸ್ವತಂತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಭಾಷಾಂತರಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಸಂಕಲನಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

೨. ಕನ್ನಡದ ಪೂರ್ವದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಕಾವ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹಗಳು. ಇವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು; ಮೂಲಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ ಶುದ್ಧ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಒಳಕೊಂಡು ಪೀಠಿಕೆ, ಶಬ್ದಕೋಶ, ಆವಶ್ಯಕ ವಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು—ಇವುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿರಬೇಕು.

*   *   *   *

ಈ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ "ಆರೋಗ್ಯ ಅದರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವು ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹು ಸರಳವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ

B

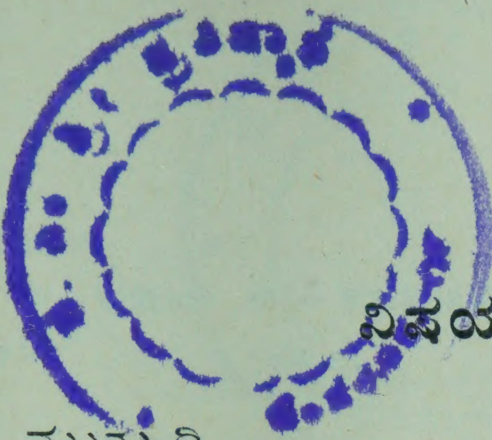
ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜೆ. ಎ. ಈಶ್ವರಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೂ, ಇದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಯುಕ್ತ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಬಿ. ವೆಂಕಟನಾರಣಪ್ಪನವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದಾಗಿದೆ.

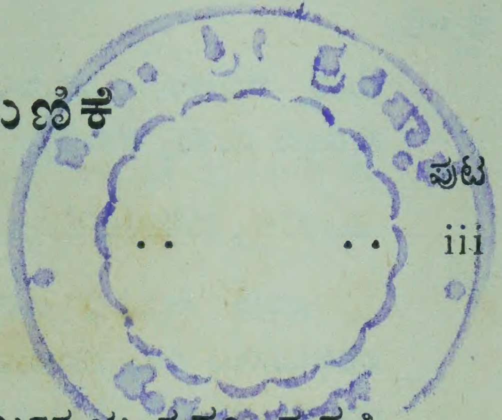
ಮುದ್ರಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಿಸತಕ್ಕ ಸಲಹೆಗಳೂ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ ನಿವಾರಣೆಗಳೂ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನವೂ, ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಆಚಾರವೂ ಹರಡಿದರೆ, ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಟನೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಯಿತೆಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು,
೫—೨—೧೯೩೬.

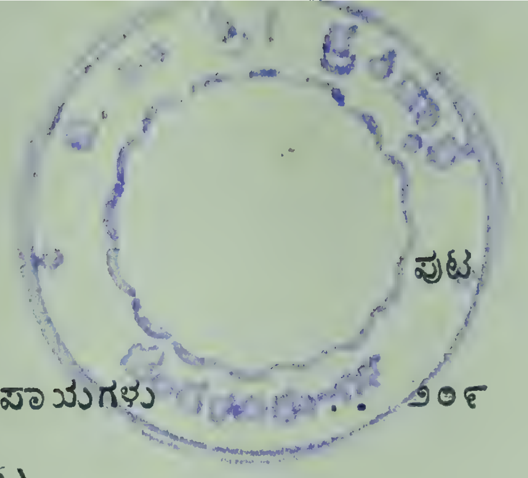
ಬಿ. ಎಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ,
ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕ.





ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ





ಚಿತ್ರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ
ಅದರ
ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಾಧನ

೧. ಪೀಠಿಕೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲಕೆಲವು ಧ್ಯೇಯ, ಉದ್ದೇಶ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವನು. ಇವುಗಳ ಸಾಧನೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಒಂದಲ್ಲ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವನು. ತನ್ನ ಶ್ರಮ ಫಲಿಸಿ ತನಗೆ ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬಾಳುವನು; ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲ ದೊರೆಯದೆಹೋದರೆ ಹತಾಶನಾಗಿ ವ್ಯಥೆಪಡುವನು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಂಕಟತರವೂ ಶೋಚನೀಯತರವೂ ಆದ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಸ್ಥೆ ಕಂಡುಬರುವುದು: ಅದು ಯಾವುದೆಂದರೆ, ತನ್ನ ಸದುದ್ದೇಶಗಳ, ಮಹದಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ತಾನು ನಡಸಬೇಕಾದ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ತ್ರಾಣವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಹಜ ಬುದ್ಧಿಯಿರಬಹುದು; ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆತಿರಬಹುದು; ಸಕಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರಗಳಾಗಿರಬಹುದು; ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ತನ್ನ ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶವು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಲಭಿಸದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಆಸೆಗಳೆಲ್ಲ ಬಯಲಾಸೆಗಳಾಗಿ, ತಾನು ತನ್ನ ಜೀವಮಾನವನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊರಗಿನಲ್ಲಿ ಸವೆಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ನಡಸಬೇಕಾದರೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಬಲ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ದೇಹಬಲವು ಅವನವನ ಶರೀರ

ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೂ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾಯತೆ ಪ್ರಥಮ ಸಾಧನ.

ಮಾನವನ ಸಕಲ ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಸಕಲ ವಿಧ ಪ್ರಗತಿಗೂ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಅಡಿಗಲ್ಲೆಂಬುದು ಯಾರೂ ಅರಿಯದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಂಡಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತುದಾಗಿರುವುದು. ಬಂಧುಗಳೊಡನೆಯೂ ಇಷ್ಟ ಮಿತ್ರರೊಡನೆಯೂ ಪತ್ರವ್ಯವಹಾರ ನಡಸುವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರವು ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಬರದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಕೇವಲ ಅನುಭವವೇದ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮಾತ್ರದಿಂದ ತೃಪ್ತಿಗೊಳ್ಳದೆ, ಪ್ರಪಂಚದ ನಾನಾದೇಶಗಳ ಮಹಾ ಮಹಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಶೋಧನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೇ ತೇದು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾದ ನಿರ್ವಿವಾದಾಸ್ಪದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆ ಶೋಧನಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ರೋಗ ರುಜಿನಾದಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏಕೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ? ಆಗರ್ಭ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅರೋಗ ದೃಢಕಾಯರು ಕೂಡ ನಿತ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ? ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಉತ್ತರ. ಜನರು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಲು ತಕ್ಕ ಅವಕಾಶಗಳೂ ಸೌಕರ್ಯಗಳೂ ಕಡಮೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದುದಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದರೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು

ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಳಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳಿರುವುವು. ಈ ತೊಡಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಚಾಳಿಗಳು. ನಾವು ತಿಳಿದೊ, ತಿಳಿಯದೆಯೊ ಅನುಸರಿಸುವ ಚಾಳಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಕೆಡುಕಾಗುವುದೊ, ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದೊ ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಾಳಿಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಬೇರೂರಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವುವು. ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಚಾಳಿಗಳು ಕೆಟ್ಟವೆಂದು ತೋರಿಬಂದರೂ ಅವನ್ನು ಬಿಡಲು ಬಹು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು; ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗದೆ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಸದಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು? ಅವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗುವುದು.

ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಸಂಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ತರತಕ್ಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗದೆ ರೋಗ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ರೋಗಜನಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯೆನಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವುವು? ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿದೆ. ಯಂತ್ರ ರಚನೆಯೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಶರೀರ

ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸತಕ್ಕುವಾಗಿವೆ. ಹೊಲಿಗೆಯ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಿರುವರು. ಅದರ ಕೆಲಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅದರ ರಚನೆ ಇರುವುದು. ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳು ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಹೊಲಿಯುವ ಸೂಜಿ, ಸೂಜಿಗೆ ದಾರವನ್ನೊದಗಿಸುವ ಗಾಲಿ, ಸೂಜಿಯನ್ನು ನಿಯತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಆಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಚಕ್ರ, ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವ 'ಕಾಲೊತ್ತು'—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುವು. ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಅದರದರ ನಿಯಮಿತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿದರೇನೆ ಒಟ್ಟು ಯಂತ್ರ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಯಾವ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಲಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋದರೆ ಯಂತ್ರ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲಾರದು. ಯಂತ್ರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾದರೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಹೊಲಿಯುವವನು ತನ್ನ ಕಾಲನ್ನು ಕಾಲೊತ್ತಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಒದಗುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಒದಗದಿದ್ದರೆ ಯಂತ್ರ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರ ರಚನೆಯೂ ಅದರ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿ ಯಿಂದ ಈ ಯಂತ್ರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದಂತೆಯೇ ಇರುವುವು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿರುವುವು. ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಭಾಗದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೇನೆ ಶರೀರವು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಡಸ ಬಲ್ಲುದು. ಯಂತ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕೊ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಜೀವಿಸಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಒದಗುವುದು.

ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದೊ

ತ್ತುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಶಕ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಡೆಯಲಾರದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗ ಕೆಟ್ಟುಹೋದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸವೆದುಹೋದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಯಂತ್ರಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಹೋಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು; ಅಥವಾ, ಹೊಸ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಂದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಅಂತಸ್ಸತ್ವವಿಲ್ಲ. ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಯಂತ್ರವು ಆಕಾರದಲ್ಲೂ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಮನೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಮರಿ ಹಾಕಿ ಅನೇಕ ಯಂತ್ರಗಳು ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಯಂತ್ರವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುವು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾದ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ನೆಲಸಿರುವುದು. ಶರೀರದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಗಳುಂಟಾದರೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಂಟು. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರ ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದೊ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಎಳೆತನದಿಂದ ಹರಯದವರೆಗೆ ಹೇಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವವೇದ್ಯವಾದುದು. ಮತ್ತು, ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಆ ಭಾಗವು ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾದ ಬಹು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ಹೆಣೆದ ಬಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಅಣುವೂ ಒಂದು ಚೇತನ ವಸ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಜೀವಾಣು' (ಸೆಲ್) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಕೂಡ ಅವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರವಾದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದುವು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದುವು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಣುಗಳು

ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾಗುವುವು. ಒಂದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿಯುಕ್ತವಾದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಾಣು ಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಒಂದು ಅಂಗಾಂಶ (ಟಿಷ್ಯೂ)ವಾಗುವುದು. ಒಂದು ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಸಮಗ್ರತೆಯೇ ಆ ಅಂಗಾಂಶದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುವು. ಹೀಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಒಟ್ಟುಸೇರಿ ಒಂದು ಅಂಗ ವಾಗುವುದು. ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಏಕೀಭವಿಸಿ ಒಂದು 'ಅಂಗವ್ಯೂಹ' (A System of Organs) ಏರ್ಪಡು ವುದು. ಇಂತಹ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಒಂದು ಸಮಗ್ರ ಶರೀರ ರಚಿತವಾಗಿರುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಅದರ ಬಾಹ್ಯರೂಪವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಲೆ (ರುಂಡ), ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ (ಮುಂಡ), ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲು ಗಳೆಂಬುದಾಗಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೂ ಕೇಂದ್ರವಾದ ಮೆದುಳು ಇರುವುದು: ಅಲ್ಲದೆ, ಮೆದುಳಿಗೂ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಇರುವುವು. ತಲೆಯೂ ಎದೆಯೂ ಕೊರಳಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಕೊರಳಿನ ಮೂಲಕ ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡುವುದು. ಮುಂಡದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ವಾದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ರಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಮುಖ್ಯಾಧಾರವಾದ ಹೃದಯವೂ ಇವೆ. ಮುಂಡದ ಕೆಳಭಾಗವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಹೊಂದಿ, ರಕ್ತಗತವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ನಶಿಸಿಹೋದ ಅಂಗಾಂಶಗಳೂ ಅಂಗಗಳೂ ಆಗಿ ಪರಿಣಾಮ

ಹೊಂದಲು ಸಹಕಾರಿಗಳಾದ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀವಾಣುಗಳಾಗಿಯೂ, ಅಂಗಾಂಶಗಳೂ ಅಂಗಗಳೂ ಆಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನವಶ್ಯವೂ ಹಾನಿಕರವೂ ಆದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೂ ಇವೆ. ಎದೆಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೂ ನಡುವೆ **ವಪೆ** ಎಂಬ ಮಾಂಸದ ಹಾಳೆ ಇದೆ. ಅನ್ನನಾಳ ರಕ್ತನಾಳ ಮುಂತಾದುವು ಇದರಲ್ಲಿ ದೂರಿಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವುಂಟು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅತ್ಯವಶ್ಯವೂ ಅತ್ಯಂತೋಪಯುಕ್ತವೂ ಆದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ವಿಷಯ ಹೇಳಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳು ಅಡಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ತಲೆದೋರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಎರಡು ತೆರನಾದ ಕರ್ತವ್ಯವುಂಟು: ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ, ಇನ್ನೊಂದು ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾದುವು. ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುವು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೆಂದರೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ನಿಯಮಿತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದು, ತನಗೆ ಅನವಶ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು. ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಡದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಹಾನಿಕರವಾದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುವುದು. ಅಂಗಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು, ಆ ಅಂಗವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ

ಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಕೆಡಬಹುದು? ಹಾಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು? ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ? ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರಗಳನ್ನಾಗಿ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವೆವೊ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದು ನಮಗಾಗಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ಇತರರಿಗಾಗಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ತಟ್ಟನೆ ಹೊಳೆಯುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ತೆರನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಒಂದನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದುವು ಸ್ವಾನುಭವವೇದ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೊಳೆಯುವುವು; ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದುವು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ಇತರರಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—

೧. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತೋರಿಸುವ ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆ. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೋರಿಬರುವ ಒಂದು ತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ.

೨. ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒತ್ತಿತೋರಿಬರುವಷ್ಟು ಕಷ್ಟ, ತೊಂದರೆ, ಹಿಂಸೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ತೋರಿಬರದಿರುವುದು.

೩. ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬಾಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು.

೪. ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರೆಯಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಬದುಕೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಭಾರವಾಗಿ ತೋರದೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರಿಬರುವುದು.

೫. ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು:—

೧. ಇತರರ ಬಲವಂತವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು.

೨. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಶ್ಯತೆ ತೋರಿಬರುವಷ್ಟು ಆಯಾಸ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ದುಡಿಯುವುದು; ಎಂದರೆ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣುತಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

೩. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆದುಬರುವುದು; ಎಂದರೆ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಸಿವು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಆಯಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

ಮೇಲಿನ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳು ಅಸಂಬದ್ಧವೂ, ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವೂ, ಒಂದನ್ನೊಂದು ಒಳಕೊಳ್ಳದವೂ ಆದುವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸೌಕರ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿಯೂ, ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕಂಡಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವಾಗಲಿ ಕೆಲವಾಗಲಿ ಸ್ವಾನುಭವ ವೇದ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಇರುವುದೂ ನಿಜ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತತೆ ತೋರಿಬಂದರೆ, ಆಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿರುವ ವರೆಗೂ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ, ಆಹಾರ ಪಚನ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವಿಸರ್ಜನ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕೆಲಸ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ, ದಿನ, ಮಾಸ, ಋತು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ವಿಶ್ವ ಗತಿಯ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವ, ಒಂದು ಕಾಲ

ಲಯ (ಹಾರ್ಮೊನಿ) ಮಾನವ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದು ಈ ಕಾಲಲಯ ಸಡಿಲವಾಗುವುದೊ, ಎಂದು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವುದೋ ಅಂದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಈ ಲಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಅದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸ ಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ಅವವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಸಿಕೊಂಡು, ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಲಯದಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಲಿ, ಒಡಕಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವೆನಿಸುವುದು.

ಎರಡಂಶಗಳ, ಅಥವಾ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೆನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಮ್ಮ ಶರೀರಾಂತರ್ಗತವಾದುದು; ಮತ್ತೊಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಜನ್ಮಗ್ರಹಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಧಾರೆಯೆರೆದು ಬಂದಿರುವ ಆಜೀವ ಸ್ವಭಾವಗಳು ಮತ್ತು ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶರೀರಾಂತರ್ಗತವಾದುವು. ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಗೋಚರಿಸುವ ಕಾಲ, ದೇಶ, ವರ್ತಮಾನಾತ್ಮಕವಾದ ಸರ್ವ ಪ್ರಪಂಚವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸುತ್ತುಗಟ್ಟಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಎರಡು ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಲೋಪಬಂದರೂ ಜೀವನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮತ್ತು ಆಜೀವ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸರ್ವ ತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರರೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಾಗಿದ್ದು ಅವರ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುವು.

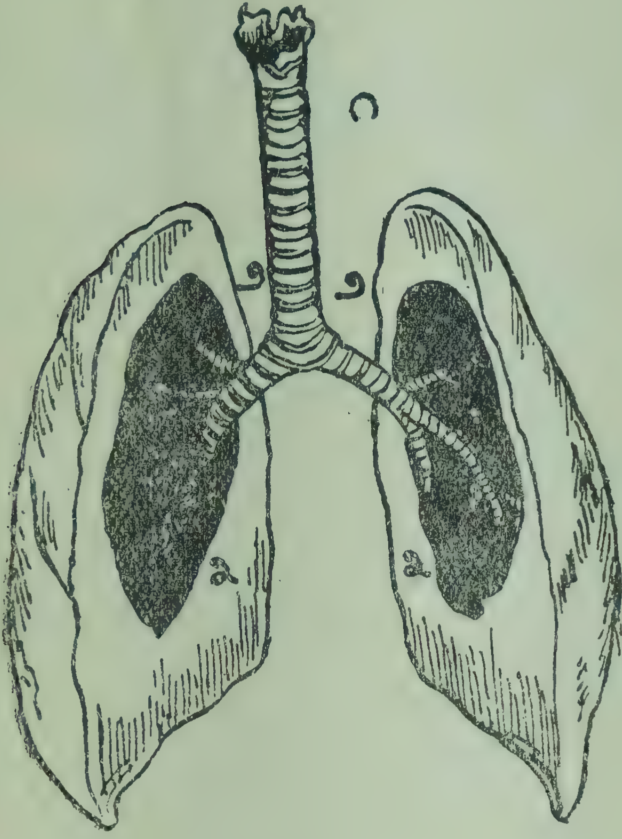
ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಬಣ್ಣ, ದೇಹಬಲ, ಮನೋಬಲ, ಬುದ್ಧಿಬಲ— ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಪರಸ್ಪರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅವರವರ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿದರೂ ಕೆಲವು ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಕ್ರಮವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನಡತೆಯನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಕೆಲವು ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಕೆಡುಕನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನಿರಂತರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನಾದರೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದು ನವೀನ ಶೋಧಕರ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಜೀವ ಸ್ವಭಾವಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಲಾಭದ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಳಾದ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನಾದರೂ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ, ನಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಜೀವನದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ, ಇರುವ ಸಾಧನ ಒಂದೇ. ಆ ಸಾಧನ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎಂದಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಎಷ್ಟೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ವಿವರಣೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

---

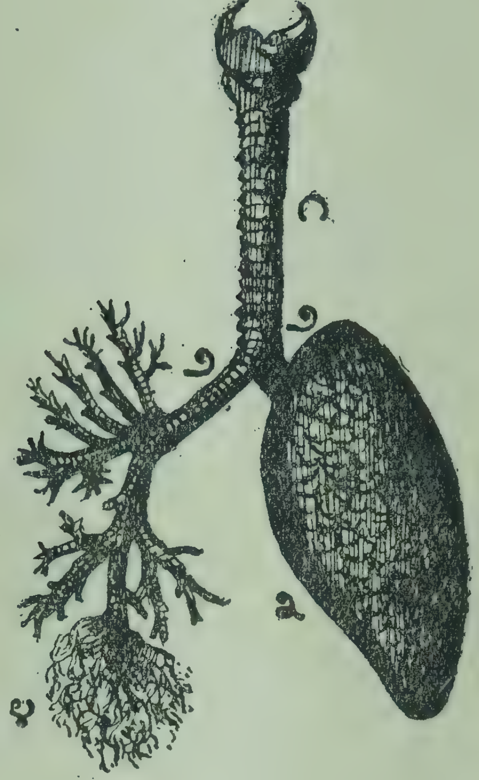
೨. ವಾಯು

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಸ್ಥಳ ಬಿಡದೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯವೂ ಆದ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಇರುವುದೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಆಧಿಕ್ಯವಾಗಲಿ, ಅಭಾವವಾಗಲಿ ತಟ್ಟನೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ವಾಯುವಿರುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ಗಾಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೀಸುವಾಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕವೂ, ಗಾಳಿ ತೀರ ಕಡಮೆಯಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಅದರ ಆಧಿಕ್ಯಾಭಾವಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಆ ಮೂಲಕ ವಾಯು ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮನ್ನಾವರಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವುದೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಬರುವುದು. ಜನಸಂದಣಿ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗಲೂ, ಕೊರಳನ್ನು ಅದುಮಿದಾಗಲೂ, ಇತರ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವಾಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಬಹು ಯಾತನೆಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಜೀವಂತ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮೃತಶರೀರಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಶರೀರ ಉಸಿರಾಡುವುದೂ, ಮೃತ ಶರೀರ ಉಸಿರಾಡದೆ ಇರುವುದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಿದಹಾಗಾಯಿತು. ನಮಗೆ ಸೆಕೆಯಾದಾಗ ತಣ್ಣಗೆ ವಾಯು ಬೀಸಿದರೆ ಬಹು ಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ವಾಯು ಚಲಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಬಹು ಸಂಕಟವಾಗುವುದು. ಇದು ವಾಯುವಿನಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೂ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿಗೂ ಸಂಬಂಧವುಂಟಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆ; ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವ ವಾಯುವಿ

ನಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ—ಇವೆರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸ ಲಾಗುವುದು.



ಚಿತ್ರ ೧



ಚಿತ್ರ ೨

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು

೧. ದೊಡ್ಡ ಶ್ವಾಸನಾಳ.
೨. ಸಣ್ಣ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು.
೩. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು.
೪. ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗಿನ ಸಣ್ಣ ಗೂಡುಗಳು.

[Source: *Manual of Hygiene*, Edn. Dept. of Mysore.]

ನಾವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಎದೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಅದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಬ್ಬುತ್ತಲೂ ತಗ್ಗುತ್ತಲೂ ಇರುವುದು ನಮಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಎದೆ ಉಬ್ಬಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಎದೆ ತಗ್ಗಿದಾಗ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವೆವು. ಶರೀರದ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ **ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ** ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಅಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ **ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ ಅಂಗವ್ಯೂಹ** ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅಂಗವ್ಯೂಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ಭಾಗಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—(೧) ಗಂಟಲು, (೨) ದೊಡ್ಡ ಶ್ವಾಸನಾಳ, (೩) ಈ ದೊಡ್ಡ ಶ್ವಾಸನಾಳವೇ ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಕವಲೊಡೆದು ಆಗಿರುವ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು, ಮತ್ತು (೪) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗಗಳಾದುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅಪಾಯ ಒದಗುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗ ಬಹುದಾದ ಹೊರಗಿನ ಅಪಾಯಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಈ ಅಂಗಗಳ ಸುತ್ತ ಗೋಡೆಯಂತಿರುವ ಎದೆಗೂಡು ಇರುವುದು. ಈ ಎದೆಗೂಡು ಅಸ್ಥಿ ಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಈ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರುವುದು. ಎದೆಗೂಡು ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂಳೆಯಿಂದಾಗದೆ ಅನೇಕ ಮೂಳೆಗಳು ಚಲನೆಗವಕಾಶ ವಾಗುವಂತೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಎದೆ ಉಬ್ಬು ವುದಕ್ಕೂ ತಗ್ಗುವುದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿರುವುದು. ಎದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಬ್ಬುವುದಕ್ಕೂ ತಗ್ಗುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣಭೂತವಾದ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಯಥಾಕ್ರಮವಾದ ಸಂಕೋಚನ ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟುದಲ್ಲ. ಈ ಕಾರ್ಯವು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲೊಂದು, ಬಲಭಾಗ ದಲ್ಲೊಂದು ಇರುವುವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಜೇನು ಗೂಡಿನಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯುಳ್ಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗೂಡುಗಳಿಂದಾದುದು. ರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಈ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗೂಡುಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುವು. ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಹೃದಯದ ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪುನಃ ಪುನಃ ಕವಲೊಡೆದು ಆದ ಅಂತ್ಯ ಶಾಖೆಗಳು. ಈ ಅಂತ್ಯ ಶಾಖೆಗಳೇ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾಗಿ, ಪುನಃ ಪುನಃ ಒಂದುಗೂಡಿ ಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಹೃದಯದ ಎಡಭಾಗ ವನ್ನು ಬಂದು ಸೇರುವುವು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವಿಗೂ,

ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕ್ಕೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಗೂಡುಗಳ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ವೇರ್ಪಡುವುದು. ಈ ಸಂಬಂಧದ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗಿನ ವಾಯುವಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ (ಮಾರುವೆ) ನಡೆಯುವುದು. ಈ ಮಾರುವೆಯೇ ಉಸಿರಾಟದ ಉದ್ದೇಶ.

ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಎದೆ ಉಬ್ಬುವುದು. ಹೀಗೆ ಎದೆ ಉಬ್ಬಿದಾಗ ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಹೆಚ್ಚಿದ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗುವುವು. ಹೀಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದೊಡ್ಡವಾದರೆ ಅವುಗಳ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಈ ಹೆಚ್ಚಿದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲು ವಾಯು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ದೊಡ್ಡ ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಸಣ್ಣ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುವುದು. ಹೀಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗೂಡುಗಳೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ವಾಯು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸಂಕೋಚ ಹೊಂದಿದ ಎದೆಗೂಡಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಶೈಥಿಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವುವು. ಆಗ ಎದೆ ತಗ್ಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಎದೆ ತಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶ ಕಡಮೆಯಾಗಿ, ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುವುವು. ಇದರಿಂದ ಶಾಸಕೋಶದ ಗೂಡುಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಒತ್ತಿ ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಹೀಗೆ ಗೂಡುಗಳೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶ ಕಡಮೆಯಾದೊಡನೆಯೇ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವಾಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಾನು ಬಂದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಹೊರಟು ಬರುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ನಿಶ್ವಾಸವೆಂದು ಹೆಸರು. ರಕ್ತಕ್ಕೂ ವಾಯುವಿಗೂ ನಡೆಯುವ ಮಾರುವೆ ಪ್ರತಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸದ ಅಂತರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಒಂದು ಲಯವಿರುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಲಯ ಕಾಣ

ಬರುವುದು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ವಿರಾಮ, ನಿಶ್ವಾಸ, ವಿರಾಮ, ಮರಳಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ವಿರಾಮ, ನಿಶ್ವಾಸ—ಈ ಕ್ರಮ ಕ್ಲ್ರಪ್ತವಾಗಿ ಆವರ್ತವಾಗುವುದು. ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೮, ೧೯ ಸಲ ಈ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಶರೀರಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಯಬೇಕಾದುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಎಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಡೆಯಬೇಕಾದುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಉಚ್ಛ್ವಸಿಸುವಾಗ ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದಷ್ಟು ಎದೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೇನೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಶ್ವಸಿಸುವಾಗ ಎದೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಗ್ಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೇನೆ ಒಳಗಿನ ವಾಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೊರಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯಾದ ಕ್ರಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಬರತಕ್ಕುದೇ ಹೊರತು ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾದುದಲ್ಲ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ರೂಢಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗಿನ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತಕ್ಕೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಗೂಡುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿಗೂ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಯುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ರಕ್ತವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಈ ವಿನಿಮಯ (ಮಾರುವೆ). ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ತಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಗೂ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೂ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಮಗೆ ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ

ವಿಸರ್ಜಿಸುವುವೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಒಂದು; ಬೇಡದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಒಂದು. ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯತೆ ಅನವಶ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ರಕ್ತವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡುಬಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವೂ ಆಮ್ಲಜನಕವೂ ಸಾಮಾನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಲರೂಪದಲ್ಲಿರುವುವು. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವಿರುವ ಕಡೆಯಿಂದ ಕಡಮೆ ಒತ್ತಡವಿರುವ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಸರಿಸುವುದು ಅನಿಲಗಳ ಸ್ವಭಾವ. ಅನಿಲಗಳ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಧರ್ಮವೇ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತವು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೂ ಅವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಲೀನವಾಗದ ಹಾಗೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲುದು. ರಕ್ತದ ಈ ಗುಣ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿನಿಮಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲದ ಒತ್ತಡವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿಯ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ರಕ್ತದಿಂದ ಈ ವಾಯುವಿಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಒತ್ತಡವು ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಒತ್ತಡಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುವುದು.

ವಾತಾವರಣದ ಶಾಖವು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಂತೆಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಶಾಖವು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದದೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದು. ವಾತಾವರಣವು ಎಷ್ಟೇ ಉಷ್ಣವಾಗಿರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಶೀತವಾಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಶಾಖವು ೯೮–೯೯ ಡಿಗ್ರಿ ಇರುವುದು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು

ಸೇರುವ ವಾಯುವಿನ ಶಾಖವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಶಾಖದಷ್ಟೇ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗಿರದೆ ವಾಯುವಿನ ಶಾಖವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಶಾಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶ್ವಾಸಕೂಪಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಳಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ಒದಗಬಹುದು. ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಯ್ದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವಾಗ ವಾಯುವಿನ ಶಾಖವೆಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಅದು ಶರೀರಶಾಖಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮೂಗಿನ ರಚನವಿಶೇಷದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ದೂಳೂ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲೇ ತಡೆಯಲ್ಪಡುವುವು. ಎಂದರೆ, ವಾಯು ಮೂಗಿನಮೂಲಕ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ದೂಳನ್ನೂ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಶಾಖವನ್ನು ಶರೀರಶಾಖದ ಸಮಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ದೂಳೂ ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಯಾವ ತಡೆಯನ್ನೂ ಹೊಂದದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವುಂಟಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಶರೀರ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಶಾಖವನ್ನು ಹೊಂದದ ವಾಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಬಹು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ವಾಯು ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಮೂಗು, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಬಾಯಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಬಾಹುಳ್ಯದಿಂದ ಇಂತಹ ಕ್ರಮವಾದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ವಾಯುಸೇವನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದರೆ ಒಡನೆಯೇ ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಹೊಂದಬೇಕು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿಗೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾರುವೆ ನಡೆಯುವುದೆಂದೂ, ರಕ್ತ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲಾದಿ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಈ ಮಾರುವೆಯೆಂದೂ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಹೋದ ವಾಯು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಹೊಂದಿ ಪುನಃ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವ ವಾಯುವಿಗೂ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ವಾಯುವಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ ನಿಶ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ ಇರುವುವು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿಗೂ ನಿಶ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಖ್ಯತಮವಾದುದು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೨೦ ಭಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕವಿರುವುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಕಡಮೆಯಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನಾರ್ಹವಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ೧೦,೦೦೦ಕ್ಕೆ ೪ ಭಾಗ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವಿರುವುದು. ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆ ವಾಯು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ನಿಶ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೧೬ ಭಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕವೂ, ೧೦,೦೦೦ಕ್ಕೆ ೪೦೦ ಭಾಗ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವೂ ಇರುವುವು. ವಾಯುವಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಆವಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿಯ ನೀರಾವಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ರಕ್ತವು ವಾಯುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾವಿ ಒಂದಾಗಿರುವುದು. ವಾಯು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿರುವಷ್ಟು ನೀರಾವಿಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಾವು ನಿಶ್ವಸಿಸುವ ವಾಯುವಿನ ನೀರಾವಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿರುವುದು.

ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿಗೂ ನಿಶ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿಗೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು :—

		ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ವಾಯು ೧೦೦ ಭಾಗದಲ್ಲಿ	ನಿಶ್ವಾಸದ ವಾಯು ೧೦೦ ಭಾಗದಲ್ಲಿ
ಸಸಾರಜನಕ	..	೭೮·೯೮ ಭಾಗ	೭೯.೦೦ ಭಾಗ
ಆಮ್ಲಜನಕ	..	೨೦·೯೯ ,,	೧೬·೫ ,,
ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ	..	೦·೦೪ ,,	೪·೫ ,,
ನೀರಿನ ಆವಿ	..	ಸ್ವಲ್ಪ ಇದೆ	ತುಂಬಿದೆ

ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕಾಧಿಕ್ಯ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ನ್ಯೂನ, ನೀರಾವಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ—ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳೂ ನಾವು ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಿಶ್ವಾಸದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಸಾರಜನಕವಸ್ತುಗಳೂ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಇರಬಹುದು ಎಂದಮೇಲೆ, ಒಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ವಾಯು ಪುನಃ ಸೇವನೆಗೆ ಅರ್ಹವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ವತಸ್ಸಿದ್ಧ ವಾಯಿತು. ನಿದ್ದೆಮಾಡುವಾಗ ತಲೆಗೆ ಮುಸುಕನ್ನು ಕವಿಚಿಕೊಳ್ಳುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವರಲ್ಲುಂಟು. ಹೀಗೆ ಮುಸುಕುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮುಸುಕಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಮುಸುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವಾಯುವನ್ನೇ ಪದೇಪದೇ ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ನಿಶ್ವಸಿಸಿದ ವಾಯುವನ್ನೇ ಪುನಃ ಉಚ್ಛ್ವಸಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ನಿಶ್ವಸಿಸಿದ ವಾಯುವನ್ನೇ ಪುನಃ ಉಚ್ಛ್ವಸಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗದೆಯೂ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ, ನೀರು ಮುಂತಾದುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆಯೂ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವರು ಮುಸುಕು ಕವಿಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು

ಮತ್ತೊಂದು ಅಪಾಯವು ಎಂದೂ ಉಪಾಯವಾಗಲಾರದು. ಸೊಳ್ಳೆಯು ಪರದೆಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಸುಕನ್ನು ಕವಿಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳುಂಟಾಗಿ, ವಾತಾವರಣದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸದಾ ಕೆಡುತ್ತಿರುವುದೆಂಬ ಅಂಶ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಇತರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾಯುವಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಾವು ಒಲೆಯುರಿಸುತ್ತೇವೆ; ಕತ್ತಲಾದಾಗ ಬೆಳಕಿಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಉರಿತಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳು—ಇಂಗಾಲ (ಇದ್ದಿಲು) ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ. ಇಂಗಾಲವು ಸೌದೆ, ಬೆರಣಿ, ಇದ್ದಿಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಉರಿಯುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಒದಗುವುದು. ಆಮ್ಲಜನಕವು ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಒದಗಬೇಕು. ಇಂಗಾಲವೂ ಆಮ್ಲಜನಕವೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಉರಿದು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವಾಗುವುದು. ಈ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ಪುನಃ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಉರಿತದಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ 'ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್' ಎಂಬ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕರವಾದ ಒಂದು ವಿಷ ಅನಿಲವೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಂದರೆ, ಒಲೆ, ದೀಪ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಉರಿತದಿಂದಲೂ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಕಡಮೆಯಾಗಿ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವೂ ಇತರ ವಿಷ ಅನಿಲಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಾಯುವಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಡುವುದು.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸೊಪ್ಪುಸದೆ, ಕಸಕಡ್ಡಿ, ಮಲಗೊಬ್ಬರ ಮುಂತಾದುವು ಕೊಳೆತು ಕೆಲವು ವಿಷಾನಿಲಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಅವು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ವಾಯುವಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಡುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನಿಲಗಳು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಬಲದಿಂದ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟು ಅವಕಾಶ ವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಅನಿಲಗಳಿಗೆ ಉಂಟು. ಅನೇಕ ಅನಿಲಗಳು ಮಿಶ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಎಲ್ಲವೂ ಸಿಕ್ಕಿದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮ ನಾಗಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆರೆತು ಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವದವು. ಎಂದಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಸದಾ ಕೆಡುತ್ತಿರುವ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಆಕ್ರಮಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅನಂತ ಕೋಟಿ ಮಾನವರ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣದ ವಾಯು ಸದಾ ಕೆಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ೧೦,೦೦೦ಕ್ಕೆ ೭,೮೦೦ ಭಾಗ ಸಸಾರಜನಕವೂ, ೨,೦೦೦ ಭಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕವೂ, ೪ ಭಾಗ ಇಂಗಾ ಲಾಮ್ಲವೂ, ೧೯೬ ಭಾಗ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇರುವುವು ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ವಾತಾವರಣದ ವಾಯು ಸದಾ ಕೆಡುತ್ತಿರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಒಡನೆಯೇ ವಾತಾವರಣದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಅನಿಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಹೊಂದದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು ಎಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ತೋರಿಬರುವುದಿಲ್ಲವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುವುದು. ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ಭಾವಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕೆಡುತ್ತಿರುವ ವಾಯು ಸದಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹೊಂದಲೂ ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಹೀಗೆ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ವಾತಾವರಣದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರವಾಗಿರುವ ಅನಿಲಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ಥಿರವಾದುದಾಗಿರುವುದು; ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸದಾ ಸಿಕ್ಕುವುದು.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ವಾಯುವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಸಾಧನವು ಸಸ್ಯವರ್ಗ. ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಯೂ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವೂ ಅವಶ್ಯ. ಸಸ್ಯಗಳು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ

ಇಂಗಾಲವನ್ನೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಇಂಗಾಲವನ್ನು ತಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ವಾಯುವಿಗೆ ಕೊಡುವುವು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸಸ್ಯಗಳ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಸಸ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಪರಸ್ಪರ ಇರುವ ಒಂದು ಅಂತರ್ಮೈತ್ರೀಭಾವಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಅನಿಲಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶ ವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಪ್ರಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವದವು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಗುಣ ಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕಲ್ಮಷಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ನಮಗೆ ಕೆಡುಕನ್ನು ತರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಲ್ಮಷಗಳ ಈ ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆ ಕಲ್ಮಷಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ವೆಷ್ಟಿದೆಯೊ ಅದನ್ನನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೀಯೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಒಂದು ಚೂರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಬಹಳ ಸೀಯಾಗಿ ತೋರುವುದು. ಅದೇ ಚೂರನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ರುಚಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಸೀಯಾಗಿರದು. ಅದೇ ಚೂರನ್ನು ಒಂದು ಕೊಡ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಕೊಂಚವೂ ಸೀ ತೋರದೆ ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಬಟ್ಟಲಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗೂ ನೀರಿಗೂ ಇರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಡದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗೂ ನೀರಿಗೂ ಇರುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಬರಿಯ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರೇ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೀಯಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ಕಲ್ಮಷ ಒಂದು ಬಹು ಚಿಕ್ಕ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅಡಕ ವಾಗಿರುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಮಗೆ ಮೃತ್ಯುಪ್ರಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ಕಲ್ಮಷ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ

ನಮಗೆ ಕೊಂಚ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಕಲ್ಮಷ ಅಪಾರವಾದ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಕೊಂಚವೂ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಾರದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಎಂದರೆ, ಕಲ್ಮಷವು ಉದಯಿಸಿದ ಆವರಣದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರವೊ, ಆ ಕಲ್ಮಷವು ಆವರಣದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಹೋದರೆ ಅಷ್ಟು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆವರಣದೊಳಗಿನ ವಾಯು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಆವರಣದ ಹೊರಗೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಡಸಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯಾಧಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಹಾಗಾಯಿತು. ಈಗ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಕೊಂಚ ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಾತಾವರಣದ ಶಾಖ ಎಷ್ಟಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಶಾಖ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ (ಫಾಹ್ರೆನ್‌ಹೀಟ್) ೯೮-೯೯ ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಇರುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಶರೀರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಸ್ಥಿರ ಶಾಖವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ನರಗಳು ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವುವು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಷ್ಣಜನಕ ಸ್ಥಳಗಳಿರುವುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು. ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲ ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚಲಿಸುವುವು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಈ ಚಲನೆಗೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೋಚನ-ಶೈಥಿಲ್ಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯೂ ಕಾರಣ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸದ ಹಾಗೆ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಈ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಒದಗುವುದು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ

ರಕ್ತದಿಂದ ಒದಗಿಬಂದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಗತವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಉರಿದು ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುವು. ಈ ಉರಿತದಿಂದ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ರಸವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೂ ಇತರ ಅಂಗವಿಶೇಷಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕವು ಸಂಘಟಿಸಿ ಉರಿಯು ವುದರಿಂದಲೇ ಒದಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಮಿಷವೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವ ಶಾಖವೆಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತ ಹೋದರೆ ಶರೀರದ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಹೋಗುವುದು. ಶರೀರದ ಶಾಖ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಥಿರವಾದುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿರಶಾಖತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಜನಕ ಸ್ಥಳಗಳಿರುವಂತೆ ಉಷ್ಣನಾಶಕ ಸ್ಥಳಗಳೂ ಇರುವುದೇ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಉಷ್ಣನಾಶಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಂದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುವುವು. ಈ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತಗಳಾದ ಸಸಾರಜನಕವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ದ್ರವರೂಪದ ಬೆವರನ್ನೂ ರಕ್ತದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹೊರಗೆಡವುವು. ಬೇಸಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಬೆವರು ಹನಿಗೂಡುವುದು. ಈ ಬೆವರು ಅದನ್ನು ನಾವು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸದಿದ್ದರೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕೊಂಚ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮುಚ್ಚದೆ ಹಾಗೆಯೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಕೊಂಚ ಕಾಲವಾದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿದ ಬೆವರನ್ನೂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನೂ ವಾಯು ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ದ್ರವವನ್ನು ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೀರುವ ಸ್ವಭಾವ ವಾಯುವಿಗೆ ಸಹಜ ಧರ್ಮವಾದುದು. ದ್ರವ ಆವಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಉಷ್ಣ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಬೆವರು ಆವಿಯಾಗಲು ನಮ್ಮ ಮೈಯೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ

ಉಷ್ಣನಾಶವು ಆಗುವುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಉಷ್ಣನಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಉಷ್ಣನಾಶ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಬೆವರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ಉಷ್ಣಜನನಕ್ಕೂ ಉಷ್ಣನಾಶಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಮತೆ ಏರ್ಪಡುವುದು. ಈ ಸಮತೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿರ ಶಾಖತ್ವ.

ಉಷ್ಣಜನನಕ್ಕೂ ಉಷ್ಣನಾಶಕ್ಕೂ ಇರಬೇಕಾದ ಸಮತೆಗೆ ಕೇವಲ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಒಂದೇ ಸಾಲದು. ವಾಯುವಿಗೆ ದ್ರವವನ್ನು ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಸುವ ವಾಯುವಿಗೆ ಅದು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ವಾಯುವಿನ ಈ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯುಂಟು. ವಾಯು ತನ್ನ ಮಿತಿಯಿರುವಷ್ಟು ದ್ರವವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹೊರಗೆ ಎಷ್ಟು ನೀರಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪುನಃ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆರಿಸುವಾಗ ಅವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗಲೂ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿಯೂ ಒಣಗುವುವು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಯುವಿನ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿಗಿರುವ ಒಂದು ಮಿತಿ. ಆ ಮಿತಿ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಸಿ ಬೆವರನ್ನು ಬೇಗ ಹೀರಿ ಉಷ್ಣನಾಶವನ್ನು ಮಾಡುವುದು; ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಲಾರದೆ ಹೋಗಿ, ಉಷ್ಣನಾಶವಾಗದೆ ನಮಗೆ ಬಹು ಸಂಕಟವಾಗುವುದು. ಜನಸಂದಣಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಂದಿರ, ನಾಟಕಶಾಲೆ ಮುಂತಾದ ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತೋರಿಬರುವ ಸೆಕೆಸಂಕಟಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ, ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಜನನ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣನಾಶಕ್ಕಿರಬೇಕಾದ ಸಮತೆ ಏರ್ಪಡದೆ ಇರುವುದೇ.

ವಾಯುವಿಗೆ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಅದು ಚಲಿಸುತಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹಾಗೆ ವಾಯು ಕದಲದೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಅದರ ಮಿತಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಮುಟ್ಟಿ ತಾನು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವವನ್ನು ಹೀರಲಾರದೆ ಹೋಗುವುದು. ಅದರೊಳಗೂ ವಾಸದ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯುವಿಗೆ ಈ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹು ಬೇಗ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ನಿಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನೀರಾವಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುವೆವು. ಒಲೆ, ದೀಪ ಮುಂತಾದುವು ಉರಿಯುವಾಗಲೂ ನೀರಾವಿಯುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಈ ನೀರಾವಿಯೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ, ಆ ವಾಯುವಿನ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮಿತಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಒಳಗಿನ ವಾಯು ಹೊರಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಸುವ ವಾಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬಿರ್ರನೆ ಬೀಸುತ್ತಿರುವ ವಾಯು ಮೈಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಕದಲದೆ ನೆಲೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲದೆಯೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸದೆಯೂ ಇರುವ ವಾಯು ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂತಹ ವಾಯುವಿಗೆ ಮಂದಮಾರುತವೆಂದು ಹೆಸರು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಹೊರವಾಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಇಡುವುದರಿಂದ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಿರ್ಮಲವಾದ ವಾಯುವಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬರುವ ಅಂಶಗಳೇನೆಂದರೆ:—ನಾವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಬಹು ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಸುವ ವಾಯು ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಳ್ಳದ್ದೂ ಮಂದಗಾಮಿನಿಯೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕವೂ, ಒಲೆ

ದೀಪ ಮುಂತಾದ ಉರಿತಗಳಿಂದಲೂ ಸದಾ ಕೆಡುತ್ತಿರುವುದು. ಮತ್ತು ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯುವಿಗೆ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು. ಈ ರೀತಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ವಾಯು ಪುನಃ ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಅದು ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಗೆ ತುಂಬ ಕಿಟಕಿಗಳೂ ಬಾಗಿಲುಗಳೂ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಕದಗಳು ಸದಾ ತೆರೆದು ಇರಬೇಕು.

ಕೇವಲ ನಿರ್ಮಲವಾದ ವಾಯುವಿನ ಅವಶ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ನಿರ್ಮಲ ವಾಯು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳ—ಇವುಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆವರಣ ರಹಿತವೂ, ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಮಾಡುವ ಉದ್ದವೂ ದಟ್ಟವೂ ಆಗಿ ಬೆಳೆದ ಮರಗಳಿಲ್ಲದುದೂ ಆದ ಬಯಲೇ ವಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದುದು. ಆದರೆ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಯಲಿನಲ್ಲೇ ಕಳೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಷ್ಟೋ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಡಸಲು ಒಂದು ಮರೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು, ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ, ಮಳೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದಾಗುವ ವಾತಾವರಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮರೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಈ ಮರೆಗಾಗಿ ನಾವು ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಜೀವನದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವನ್ನು ಆ ಕಟ್ಟಡಗಳ ಆವರಣದಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕೊಂಚ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸರಿಯಾದ ಮರೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನೂ ಬಯಲ ವಾಯುವಿನಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನೂ ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮನೆಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೂ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೂ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕೆಂದೂ, ಅವುಗಳ ಕದಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿರದೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದಿರಬೇಕೆಂದೂ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೇನೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳಕೂ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಿಟಕಿಗಳೂ ಬಾಗಿಲುಗಳೂ ಅಗಲವಾಗಿಯೂ ಎತ್ತರವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ

ಕಿಟಕಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಗೂ ಎರಡೆರಡಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಕಿಟಕಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿರದೆ ಎದಿರುಬದಿರು ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲೋ ಪಕ್ಕದ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲೋ ಇರಬೇಕು. ವಾಯುವಿನ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ವಾಯು ಒಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುವುದನ್ನು ಕೊಂಚ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೂ, ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಕಿಟಕಿಯ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಂಚ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಕೊಂಚ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಕಿಟಕಿಯ ಕದಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಾಟು ಇರಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ಕಿಟಕಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕದವನ್ನು ಇಡದೆ, ಎರಡೊ ನಾಲ್ಕೊ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಕೊಯ್ದ ಕದಗಳಿರಬೇಕು.

ಆವರಣದೊಳಗಿರುವ ವಾಯು ನಿರ್ಮಲವೂ ಸೇವಾರ್ಹವೂ ಅಹುದೊ ಅಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಸುಲಭೋಪಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿ ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಬಹುದು. ಅತಿ ನಿಬಿಡವಲ್ಲದ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿರುವ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕಟ್ಟಡದೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರ ಮೂಗಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ಬರಕೂಡದು, ಮೈಗೆ ಅತಿ ಸೆಕೆಯೂ ತೋರಕೂಡದು.

---

೩. ನೀರು

ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಡಸಲು ವಾಯು ಹೇಗೆ ಒಂದು ಅವಶ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೊ ಹಾಗೆಯೇ ನೀರೂ ಒಂದು ಅವಶ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರರೀತಿಯಾಗಿ ಪೃಥಕ್ಕರಣಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೬೫ ಪಾಲು ನೀರಿರುವುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ರಚನೆಗಾಗಿಯೇ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕಾಗಿರುವುದೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೆಲ್ಲವೂ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆಯೇ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ರಸವಿಶೇಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲೇ ಇರುವುವು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಮಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗುವಾಗ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವೂ ಹಾನಿಕರವೂ ಆದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರಿನ ರೂಪವಾಗಿಯೇ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಧಾರಣ ಪೋಷಣಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನೀರಿಗೂ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನ ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೂ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ ನೀರು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ನೀರು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದೊಂದೇ ನೀರಿನ ಪ್ರಯೋಜನವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತೆ ನೀರೇ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೊಳೆ, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳ ಕೊಳೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಸೇರುವ ಕೊಳೆ—ಇವೆಲ್ಲ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು

ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಸಾಧನವಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವೆವೊ ಅಷ್ಟಷ್ಟೂ ನಾವು ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುವೆವು. ನಮ್ಮ ಜೀವನವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸದುಪಯೋಗಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕುರುಹುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ನಾವು ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಸರಾಸರಿ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ೨೦ರಿಂದ ೨೫ ಗ್ಯಾಲನ್ನುಗಳು (೮ರಿಂದ ೧೦ ಕೊಡಗಳು) ಬೇಕಾಗುವುವು. ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸತಕ್ಕ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ೨೦–೨೫ ಗ್ಯಾಲನ್ ನೀರು ದೊರೆಯುವಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅನುಕೂಲತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವವರು ಸಂಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೂ ನೀರಿಗೂ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನ ನಿಕಟಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೂ ಅವಶ್ಯವೂ ಆದುದೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರದೆ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ದೋಷಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರೆಂದರೇನು, ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರೆಂದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕ ಎಂಬೆರಡು ಅನಿಲಗಳು ನಿಯತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟ್ಟಿಸುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ದ್ರವರೂಪದ ವಸ್ತು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾದ ನೀರೆಂದರೆ ಬಾವಿ, ಕೊಳ, ಸರೋವರ, ನದಿ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿಯ ನೀರು. ಈ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದುದಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಲೇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿರುವುವು. ಇಂತಹ ಜಲೇತರ

ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರಗಳಾಗಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರಗಳಾಗಿಯೂ ಇರುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದುವಂತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿರುವುವು; ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು (ದೂಳು ಮುಂತಾದುವು) ಕರಗದೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವುವು.

ಜಲಾಶಯಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ನೀರು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಯಾವ ಸಂಸ್ಕಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅರ್ಹವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಎಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನೀರನ್ನಾದರೂ ಶುದ್ಧಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡದೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮಶಂಕೆ, ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಜಲವಾಹಿತ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಹುದು.

ಎಲ್ಲ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರಿಗೂ ಮೂಲಾಧಾರ ಮಳೆಯ ನೀರು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮಳೆಯ ನೀರು ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದು. ಕೊಂಚಪಾಲು ಆವಿಯಾಗಿ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾಗುವುದು. ವಾಯುವಿಗೆ ದ್ರವ ಹೀರುವ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಕೊಂಚ ಪಾಲು ನೀರು ನೆಲದೊಳಗೆ ಇಂಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಳಿದು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಶೇಖರವಾದ ನೀರೇ ಬಾವಿ ತೋಡಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕುವ ನೀರು. ಕೊಂಚ ಪಾಲು ನೀರು ನೆಲದಮೇಲಿನ ಹಳ್ಳ ಕೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗುವುದು. ಕೆರೆಕಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಈ ರೀತಿ ಒದಗುವುದು. ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲೂ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲೂ ಬಿದ್ದ ನೀರು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ಇಂಗಿ ಚಿಲುಮೆ (ಬುಗ್ಗೆ) ಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಉಳಿದ ನೀರೆಲ್ಲ ನೆಲದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಹರಿದು ನದಿಗಳಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಆಕಾಶದಿಂದ ಬಿದ್ದ ಮಳೆನೀರಿಗೆ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಶ್ರಯಗಳು ದೊರೆಯುವುವು. ಈ ಆಶ್ರಯ ಭೇದದಿಂದ ಆಯಾ ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು.

ಮೋಡದಿಂದ ನೀರು ಹನಿಗೂಡಿದ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರ ಮಳೆಯ ನೀರು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಆ ನೀರು ನೆಲ ಮುಟ್ಟಿದೊಡನೆ ಕಲ್ಮಷಯುಕ್ತ ವಾಗುವುದು. ಭೂಸ್ಪೃಷ್ಟವಾದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡದೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರ. ಬೇಕಾದರೆ ಮಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಅದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮೊದಲೇ ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೂರು ತೆರನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು:—(೧) ಲೋಹ ಸಂಬಂಧವಾದುವು; (೨) ಸಸ್ಯ ಸಂಬಂಧವಾದುವು; (೩) ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧವಾದುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ ನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದುವು, ಎಂದರೆ, ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧವಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಬಹು ಅಪಾಯಕರವಾದುವು. ಅದರೊಳಗೂ ನಮ್ಮ ಬರಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬರುವ ರೋಗ ಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಕಗಳು. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಇರದಂತೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಲೋಹಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವಾದುವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—(೧) ಸೀಸಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳು. ಇವು ಬಹಳ ಹಾನಿಕರ. ಇವು ಕರಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು. (೨) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳ ಲವಣಗಳು. ಈ ಲವಣಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ್ದರೆ ನೀರಿನ ಸ್ವಭಾವ ಕೊಂಚ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಆ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣ ಬರುವುದು. ಇಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೊರೆ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ನೊರೆಯೇಳಿಸದ ನೀರಿನ ಈ ಗುಣಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಜಲಕಾಠಿನ್ಯ' ಎನ್ನುವರು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳ ಲವಣಗಳು ಕರಗಿಲ್ಲದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ನೊರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯು ವುದು ಬಹು ಸುಲಭ. ನೀರಿನ ಈ ಗುಣಕ್ಕೆ 'ಜಲಮಾರ್ದವ' ಎನ್ನುವರು. ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಠಿನ್ಯವಿದ್ದರೆ

ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ನೊರೆಯೇಳದೆ ಸಾಬೂನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದು; ಕೊಳೆಯೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಠಿಣ ಜಲದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಗೂ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಒಗೆತಕ್ಕೂ ಮೃದು ಜಲವೇ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಕಠಿನ ಜಲವನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದರ ಕಾಠಿನ್ಯ ಹೋಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಕಾಠಿನ್ಯವನ್ನು ಕೆಲವು ರಸಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದುವು ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಲೋಹಸಂಬಂಧವಾದ ಲವಣಗಳೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಇಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುವು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಹಾರ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಸ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಸ್ಯಗಳು ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಕೊಳೆತು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಈ ಸಸ್ಯಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಡುಕನ್ನು ತರದಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನೀರಿಗೆ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಇಂತಹ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗಮಾಡಬಾರದು.

ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಆಮಶಂಕೆ, ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಜಲವಾಹಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುವುದಕ್ಕೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳೇ ಕಾರಣ. ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುವುವು. ಕೆಲವು ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೂ ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುವು. ಜಲಾಶಯಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲೇ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ, ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೇಯ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ

ಗ್ರಾಮವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆಯುವುದೂ, ಅದೇ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಅಡಿಗೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೂ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿ. ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಕಳೆದು ಈ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಮತ್ತೆ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ರೋಗ ತಟ್ಟಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿದೆ? ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಲ್ಮಷಕ್ಕೂ ಆಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಭಾವನೆ. ಇದು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ, ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಚಲಿಸುವ ವಾಯುವಿಗೂ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು. ಆದರೆ ಈ ಶಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯೂ ಉಂಟು. ನಮ್ಮ ಜನರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಂದ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರಿಗೆ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತಲೇ ಇರುವುವು. ಹೀಗೆ ಮೇರೆ ಮೀರಿ ನಿರಂತರವೂ ಬಂದು ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದುದು.

ನೀರು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ನೀರೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನುಳ್ಳುದಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಡಿಗೆ, ಪಾನ, ಸ್ನಾನಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಬೇಕು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರಕೂಡದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳಿಲ್ಲದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳುಳ್ಳ, ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡದೆ ಅಡಿಗೆ, ಪಾನ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕುವ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕೆಡುಕಿಲ್ಲ. ಅಡಿಗೆ, ಪಾನ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಗಳಿಗೆ

ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿಯೂ ಸೀಯಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೀಸ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಕೊಂಚವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಲೋಹ ಸಂಬಂಧ ಲವಣಗಳು ಬಹು ಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿರಬೇಕು.

ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ, ಆಳವಾಗಿ ತೋಡಿರುವ ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಾವಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಇಂತಹ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಅಡಿಗೆಗೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನೀರು ನೆಲದಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಇಂಗಿ ಇಳಿದುಹೋಗುವಾಗ ತನ್ನ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಭೂಮಿಯ ಪದರಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ತೆರನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ನೀರು ಒಳಕ್ಕೆ ಇಂಗಿ ಇಳಿದುಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪದರ ಒಂದು ತೆರ. ಹಾಗೆ ನೀರು ಒಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲು ಅವಕಾಶಕೊಡದ ಪದರ ಮತ್ತೊಂದು ತೆರ. ನೀರು ಇಳಿಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವ ಪದರದ ಮಣ್ಣಿನ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷವುಂಟು. ಈ ಪದರವು ಮರಳು ಮತ್ತು ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಆದುದು. ಮರಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಹೋಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೀರು ಮರಳಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ದೂರಿಹೋಗುವಾಗ ನೀರಿನ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಮರಳು ತಡೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಬಾವಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣವೂ ಇರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ನೀರು ಇಂಗಲು ಅವಕಾಶಕೊಡದ ಬಂಡೆ ಮುಂತಾದ ಪದರ ಒಂದಾದರೂ ತೋಡಿ ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ನೀರುಳ್ಳ ಬಾವಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನೀರು ಇಂಗದ ಪದರಗಳು ಇಲ್ಲದ ದೂರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲದಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ನೀರು ಇಂಗುವ ಹೆಚ್ಚು ಪದರಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ರವಿಸಿ ಈ ತೆರದ ಬಾವಿಗಳ ನೀರು ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದಲೇ ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಳವಾದ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಬಾವಿಗಳ ನೀರೂ ಶುದ್ಧವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯ ಕೂಡದು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಕಶ್ಮಲಾಧಿಕ್ಯ ದಿಂದಾಗಲಿ, ಮೇಲ್ಪದರದ ಮಣ್ಣಿನ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಮರಳು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಭೂಮಿಯ ಜಲಶೋಧನ ಕಾರ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಯೂ ನಡೆಯದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೀರು ಭೂಮಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದುಹೋಗುವಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಹ ಸಂಬಂಧ ಲವಣಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಲವಣಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಸ್ವಭಾವದವು. ನೀರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಳಿಯು ವಾಗ ಇಂತಹ ಲವಣಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳು ಕರಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವುವೇಳೆ ಅಂತಹ ನೀರು ಪಾನಕ್ಕೆ ಅಯೋಗ್ಯ ವಾಗುವುದು.

ಬಾವಿಯ ನೀರು, ಭೂಮಿಯೊಳಗಿರುವ ಅನೇಕ ಲೋಹ ಸಂಬಂಧ ಲವಣಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇತರ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಲೂ ಕಲ್ಮಷಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಬಾವಿಯ ನೀರಿಗೆ ಸಸ್ಯ ಸಂಬಂಧ ವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ಬಾವಿಯ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕವೇ. ಬಾವಿಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆಯೊಗೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆಯುಜ್ಜುವುದು, ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕೊಳೆಯಾದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಾವಿಗೆ ಬಿಡುವುದು— ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಕೆಡುವುದು. ಬಾವಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಮರಗಳು ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ, ಮರಗಳಿಂದ ಉದುರುವ ಎಲೆ ಕಡ್ಡಿಗಳೂ, ರೆಂಬೆಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸಬಹುದಾದ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ಗಳೂ ಬಾವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷ ಸೇರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಬಾವಿಯೊಳಗಡೆ ಗೋಡೆಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿ ವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ನೀರು ಕಲ್ಮಷಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ

ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಲ್ಮಷವೂ ಬಾವಿಯ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಬಾವಿಯನ್ನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಾವಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಲು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯವುಂಟು: ಬಾವಿಯ ಬಾಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಲ್ಲುಚಪ್ಪಡಿ, ಗಾರೆ—ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟು, ನೀರನ್ನು ನೀರೆತ್ತುವ ಯಂತ್ರದಿಂದ (ಪಂಪಿನಿಂದ) ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಕೊಳವೆ(ನಲ್ಲಿ)ಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳೂ ಬಾವಿಯ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾವಿಯ ಬಾಯಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದಿದ್ದು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ, ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಕೆಲವರಲ್ಲುಂಟು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಭಾವನೆಗೆ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ.

ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಬಾವಿಗೆ ನೀರೆತ್ತುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಇಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ಹೊರಗಿನ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಬಾವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾವಿಯ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಎತ್ತರದ ಗೋಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಗೋಡೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕಲ್ಲುಚಪ್ಪಡಿಗಳನ್ನು ಇಳಿಜಾರಾಗಿ ಹಾಸಬೇಕು. ಆ ಚಪ್ಪಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ನೀರು ಬಾವಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಅಲ್ಲೇ ತಂಗುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಬಾವಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ಅಡಿಗಳ ದೂರದಾಚೆ ಹೋಗಿ ಬೀಳುವ ಹಾಗೆ ಬಚ್ಚಲಿನ ಏರ್ಪಾಡಿರಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ಬಾವಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸಂದು ಬಿಡದಂತೆ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಬಾವಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮರಗಳಿರಲು ಅವಕಾಶಕೊಡಬಾರದು. ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಬಾವಿಯ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಗಡೆ ತೂಗಾಡುವ ರೆಂಬೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಕತ್ತರಿಸಿಹಾಕಬೇಕು. ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಹಗ್ಗಗಳಿಂದಲೂ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೂ ನೀರನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ಸೇದುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಬಾವಿಗೆ ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಪಣಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಿದ್ದು ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು

ಸೇದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆರೆ, ಕಾಲುವೆ, ನದಿ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರು ಯಾವ ರೀತಿ ಕಲ್ಮಷಗೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡದೆ ಸರ್ವಥಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ನೀರು ನೋಟಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಗೆ ಸೀಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದೆಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಕಲ್ಮಷಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ನೋಟಕ್ಕೂ ರುಚಿಗೂ ತೋರದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಬರಿಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತೇಲಾಡುವ ಕಲ್ಮಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಜಲವಾಹಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು. ನೀರಿನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಬರಿಯ ಕಣ್ಣಾಗಲಿ, ನಾಲಗೆಯಾಗಲಿ ಸಾಲದು; ಇತರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟೆ, ಕಾಲುವೆ, ನದಿ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡದೆ ಪಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು.

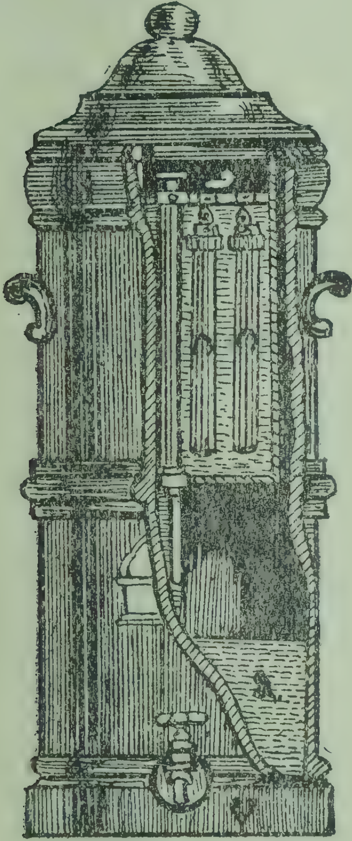
ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೋ ನೀರನ್ನಿಡುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕಾದುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿದ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಲಿ ಮರಳಿನಿಂದಾಗಲಿ ಉಜ್ಜುವುದು ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಬೀದಿಯ ಮತ್ತು ಬಯಲಿನ ಮಣ್ಣು ಅನೇಕರ ಕಾಲ ತುಳಿತದಿಂದಲೂ, ಉಗುಳು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಡಗಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೊಳೆಗಳು ಹೋಗಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಕೊಳೆಗಳು ಬಂದು ಸೇರುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಹೀಗೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟ

ನೀರು ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕಲ್ಮಷಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಹುಣಿಸೆಯ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೂದಿಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ, ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರಪಡಿಸ ಬೇಕು.

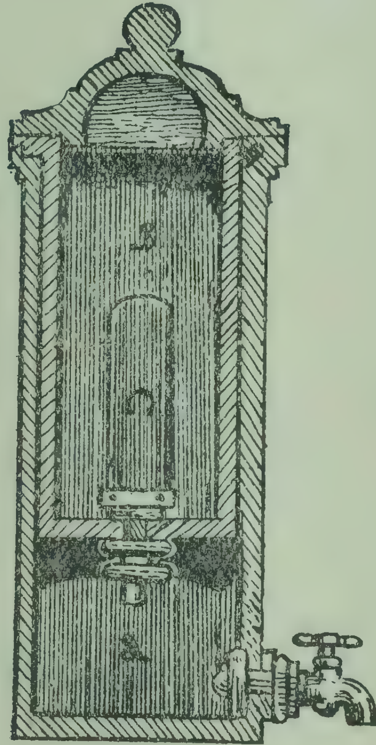
ನೀರಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಔದಾಸೀನ್ಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಲಿನ ಜಲವನ್ನು ಶುಭ್ರಪಡಿಸುವುದು ಬಹು ಸುಲಭ. ಯಾವ ನೀರೇ ಆಗಲಿ, ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ತನ್ನ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ, ಶುಭ್ರವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚ ಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಅಷ್ಟು ರುಚಿಕರವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಅದು ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ರಹಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ತೇಲಾಡುವ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೊಂಚ ಸ್ಫಟಿಕವನ್ನು (ಒಂದು ಬಿಂದಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ತೊಲೆಯಷ್ಟು) ಉಪಯೋಗಿಸು ವುದರಿಂದ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಕೆಳಗೆ ನಿಂತು ಮೇಲ್ಗಡೆ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗು ವುದು. ಹೀಗೆ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ತಣ್ಣಗಿರಬೇಕೆಂದು ನೀರನ್ನು ನುಣುಪಿಲ್ಲದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ (ಮಡಕೆ, ಹೂಜಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ) ಇಡುವುದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಾಡಿಕೆ ಯಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೊ, ನೆಲದಮೇಲೆ ಹಾಸಿರುವ ಮರಳಿನ ಮೇಲೊ ಇಡುವರು. ಇಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರು ಜಿನುಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡಿಯೇ ಇರುವರು. ನುಣುಪಿಲ್ಲದ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳಿರುವುವು. ವಾಯು ಈ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗಿನ ನೀರನ್ನು ಆವಿಯಾಗಿಸಿ ಹೀರುವುದು. ನೀರು ಆವಿಯಾಗಲು ಬೇಕಾದ ಉಷ್ಣವು ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಒದಗುವುದರಿಂದ ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಕಡಮೆಯಾಗಿ

ನೀರು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹೊರಗಿನ ಕೊಳೆಯೂ ಕೂಡ ನೀರಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೆಲದಮೇಲಿಡದೆ ಹುರಿಯ ಮೂಲಕ ತೂಗಹಾಕುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಅಡಿ ಎತ್ತರವಿರುವ ಶುಭ್ರವಾದ ಕಲ್ಲು ಜಗಲಿಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ ೩



ಚಿತ್ರ ೪

ಜಲಶೋಧಕ ಯಂತ್ರಗಳು

೧. ಪೋರ್ಸಿಲೇನ್ ಕೊಳವೆಗಳು. ೩. ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕೊಡುವ ಪಾತ್ರೆ.
೨. ಶುದ್ಧವಾಗಬೇಕಾದ ನೀರಿರುವ ಪಾತ್ರೆ. ೪. ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಲ್ಲಿ.

[Source: *Hygiene & Public Health*, B. N. Ghosh (Hilton & Co., Calcutta).]

ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಜಲಶೋಧಕ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ನೀರು ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ರಹಿತವಾಗಿಯೂ ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಪಾನಕ್ಕೆ

ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಶೋಧಕ (ಫಿಲ್ಟರ್ಸ್) ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವು ಸುಣ್ಣಪಿಲ್ಲದಂತೆ ಪೋರ್ಸಿಲೇನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೊಳವೆ. ಈ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಂಧ್ರಗಳಿರುವುವು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ಈ ರಂಧ್ರಗಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಾಣುವುವು. ಈ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರಮಾತ್ರದಿಂದ ಕಾಣುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಕೂಡ ದೂರಲಾರವು. ನೀರಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೂರಬಲ್ಲುವು. ಈ ಕೊಳವೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಇರುವುದು. ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕಾದ ನೀರನ್ನು ಈ ಹೊರಗಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ, ಕಶ್ಮಲ ಗಳೆಲ್ಲ ಕೊಳವೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಮಾತ್ರ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಳವೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಶುದ್ಧ ಜಲ ಕೊಳವೆಯ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುವುದು. ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪಾತ್ರೆಗೆ ನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪೋರ್ಸಿಲೇನ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಶುಭ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯ ಕಶ್ಮಲಗಳ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಿಕೊಂಡು ನೀರು ದೂರಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀರು ದೂರಲು ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟರೂ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಿಕೊಂಡ ಕಶ್ಮಲಗಳ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳುಂಟಾಗಿ, ಶುದ್ಧವಾಗದ ನೀರು ಕೂಡ ಕೊಳವೆಯೊಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೊಳವೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಕಶ್ಮಲಗಳೂ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತುಕೊಂಡು ಬಂದು ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರು ಶೋಧಿಸಬೇಕಾದ ನೀರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಶ್ಮಲಯುಕ್ತವಾದುದಾಗಬಹುದು. ಈ ಜಲಶೋಧಕ ಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಗ್ರ ಪಟ್ಟಣದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಒಂದು ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ

ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಜಲಾಶಯಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಆ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಜಲಶೋಧಕ ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿ, ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪಟ್ಟಣದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತೂ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

---

೪. ಆಹಾರ

೧. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ

ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ, ಪ್ರಕೃತಿಸಿದ್ಧವಾದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸುವಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸವೆದುಹೋದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾದ ಒಂದು ಅಂತಸ್ಸತ್ವವೂ ಇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ; ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಶ, ಅಂಗ, ಅಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕರ್ತವ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಶರೀರದ ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳು ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರಗತವಾದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಉರಿಯುವುದೆಂದೂ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಈ ಉರಿತದಿಂದ ಒದಗುವುದು. ಈ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೊ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದರಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಎಂದಮೇಲೆ ಶರೀರದ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೂ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೂ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯವಾದುದೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ರಕ್ತಗತವಾಗಿ, ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ ಹೊರತು, ಅದು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಉರಿಯಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡುಬರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವ ಅಂಗಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ 'ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಅಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ

ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು, ನಾಲಗೆ, ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಸಣ್ಣಕರುಳು, ದೊಡ್ಡಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೇದೋಜೀರಕ—ಈ ಅಂಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕಾಂಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಗಳನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಬಾಯಿ.—ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂದು ಏತಕ್ಕೆ ಹೇಳಿತೆಂದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಸನದ್ವಾರಾ, ಅಥವಾ ಮೂಗಿನದ್ವಾರಾ ನೇರ ವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಳದೂಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.) ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರು ವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗಾಗಲಿ, ರುಚಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡಾಗಾಗಲಿ ಈ ರಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗು ವುದು. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಜೊಲ್ಲು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಜೊಲ್ಲು ಬಾಯಿಯ ಒಳ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿ (Salivary Glands) ಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವುದು. ಜೊಲ್ಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಒಂದೆ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರದೆ, ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಾವಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬೇಕಾಗುವುದೊ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ರಸ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲಿಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕೆಲಸ: (೧) ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗದ ಪಿಷ್ಟ (ಹಿಟ್ಟು) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು (ನಮ್ಮ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗು ವಂತಹುವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕು); (೨) ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಅಗಿದಮೇಲೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ನುಂಗು ವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು.

ಹಲ್ಲುಗಳು.—ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವೆನ್ನಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡಸದಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇತರ

ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಡಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಮುಂದಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಮವೇ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ತುಂಡು ತುಂಡಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದಕ್ಕೂ, ಹಾಗೆ ಅಗಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಜೊಲ್ಲಿಗೂ ನಾಲಗೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರದೊಡನೆ ಮುಂದೆ ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ರಸಗಳು ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿ, ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕಡಮೆ ಯಾಗುವುದು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಎರಡಾವರ್ತಿ ಹುಟ್ಟುವುವು. ಮೊದಲ ಸಲದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಳೆಗೆ ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು, ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು, ಒಟ್ಟು ಇಪ್ಪತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಸುಮಾರು ಏಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. ಸುಮಾರು ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ, ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನ ಹತ್ತು ಹತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಉದುರಿ ಹೋಗಿ, ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ಎರಡೆರಡು ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುವು. ಪ್ರಾಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಪ್ರತಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲೂ ಹದಿನಾರು ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವುವು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಲ್ಲುಗಳೇನಾದರೂ ಮುರಿದುಹೋದರೆ, ಅಥವಾ ಉದುರಿಹೋದರೆ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವಾವಧಿ ಇರಬೇಕಾದ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ

ಬೇಕು. ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮುದುಕರಿಗೂ ಉಚಿತವಾದ ಆಹಾರ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಇತರ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳು. ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕಾಗಿರುವ ಘನರೂಪದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮುಪ್ಪು, ಹುಳುಕು, ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಹುಟ್ಟಿದ ಜೀವಾವಧಿ ಇರಬೇಕಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಭವ ಒದಗಬಹುದು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಿಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಬಿದ್ದುಹೋದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಹಜವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಹುಭಾಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೈ ಕಾಲು ಮುಂತಾದ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಇತರ ಭಾಗಗಳೂ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ನಾಶವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿಯೂ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೃತಕ ಅಂಗಗಳು ಕೇವಲ ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊರತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲು ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಕೇವಲ ಭೂಷಣಪ್ರಾಯ ಮಾತ್ರ ಆಗದೆ ಸಹಜವಾದ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರ್ಯದ ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಡಸಲು ತಕ್ಕ ಸಾಧನವೂ ಆಗಬಲ್ಲುದು. ಕೃತಕದ ಹಲ್ಲು ಬಾಯಿಯ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಲಂಕಾರದಾಯಕವೂ, ಸ್ಫುಟೋಚ್ಚಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವುದು. ಕೃತಕದ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳಾವುದನ್ನೂ

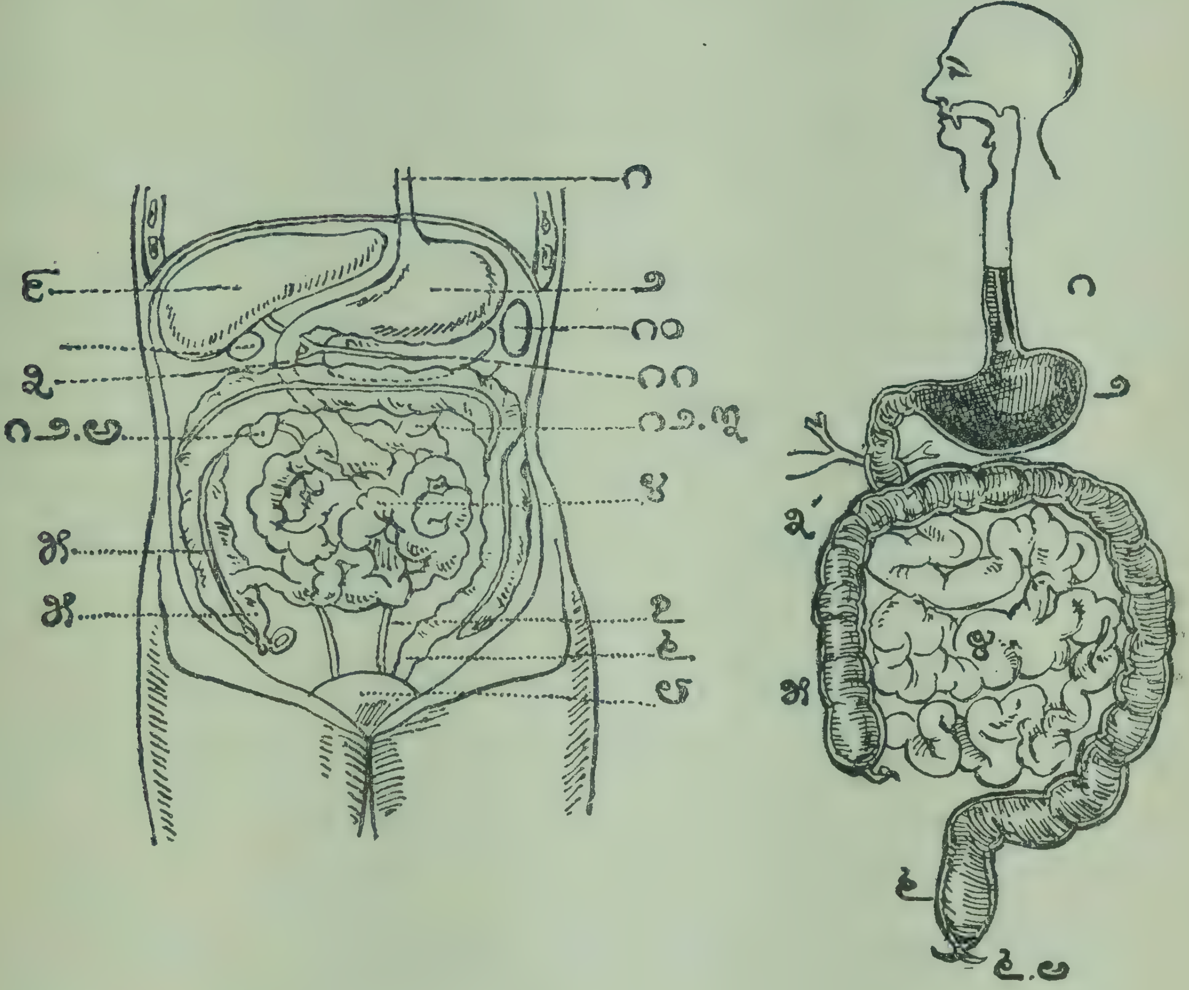
ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಿಕ್ಕಿದಹಾಗೆ ತಿನ್ನಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಮುದುಕರು ಮುದುಕರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನೂ, ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಾಲಗೆ.—ಇದು ಪ್ರಾಯಕವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದಾದ ಅಂಗ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಸಂಕೋಚನ–ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆಯೂ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯೂ ಉಂಟು. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬಹುದು. ನಾಲಗೆಯ ಬಹುಮುಖ ಚಲನೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಸೀ ಮುಂತಾದ ರುಚಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತರುವ ನರಗಳಿವೆ. ನಾಲಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಲವಂತದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನೇನಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುಂಬಿದರೆ ಓಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಅಸಹ್ಯಕರ ಅನುಭವಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಚೂರು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಿಟ್ಟರೆ ಒಡನೆಯೇ ನೀರೂರುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ನರಗಳೇ ಕಾರಣ. ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕೆಲವು ನರಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುವು. ಮೆದುಳು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ನಾಲಗೆಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತೇಜನ. ಜೊಲ್ಲು ಸ್ರವಿಸುವುದು ಆ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಉತ್ತರ. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೂ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಕೊಂಚವೂ ಕಾಲವಿಳಂಬವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಿರವಕಾಶವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಉತ್ತೇಜನೋತ್ತರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆಶುಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ನಾಲಗೆ ಸಮ್ಮತಿಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ನೂಕಿದರೆ ಓಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದುವು ಆಗುವುದೂ ನರಗಳ ಈ ಆಶುಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿದೆ.

ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳ.—ಅನ್ನನಾಳವು ಜಠರಕ್ಕೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಅಂಗ. ಇದು ಕೊಳವೆಯ ರೂಪ

ದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೊರಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದುಹೋಗುವುದು. ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನನಾಳವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೆರಡು ಅಂಗಗಳುಂಟು. ಅನ್ನನಾಳದ ಮುಂದುಗಡೆ



ಚಿತ್ರ ೫
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು

ಚಿತ್ರ ೬
ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ

೧. ಅನ್ನನಾಳ.
೨. ಜಠರ.
೩. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲು.
೪. ಸಣ್ಣ ಕರುಳು.
೫. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು.
೬. ಗುದನಾಳ.
೬ಅ. ಗುದದ್ವಾರ.
೭. ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು.
೮. ಮೂತ್ರಕೋಶ.
೯. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ.
೧೦. ಗುಲ್ಮ.
೧೧. ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ.
೧೨ಅ. ಬಲಗಡೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ.
೧೨ಇ. ಎಡಗಡೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ.

[Source: *Manual of Hygiene*, Edn. Dept. of Mysore.]

ದೊಡ್ಡ ಶ್ವಾಸನಾಳವೂ, ಹಿಂದುಗಡೆ ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿಯೂ ಇವೆ. ನಾವು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ದೂರಿ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿಳಿದು

ಜಠರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೀಳುವುದು. ಅನ್ನನಾಳವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಅಂಗ. ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕೋಚನ-ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ಆಹಾರವು ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಜಠರ.—ಇದನ್ನೇ ಅನ್ನಾಶಯವೆಂದೂ, ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂದೂ ಕರೆಯು ವರು. ಜಠರವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದಾದ ಒಂದು ಚೀಲ. ಇದು ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಂಚ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಹಾರ ದಲ್ಲುಂಟುಮಾಡಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಜಠರವು ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕೋಚನ-ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆಗಳಿಂದ ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದೂ ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಚಿಕ್ಕದೂ ದೊಡ್ಡದೂ ಆಗುವಾಗಲೆಲ್ಲ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಮಗುಚುವುದು. ಜಠರದ ಒಳ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಜಠರರಸ ಸ್ರವಿಸಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದು. ಆಹಾರವು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಮಗುಚಿ ಬೀಳುವಾಗ ಈ ಜಠರರಸದೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶಕ್ಕೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಗುಣವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಜಠರರಸದೊಡನೆ ಸಂಬಂಧ ಒದಗಿದರೆ, ಆಗ ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ 'ಪೆಪ್ಟೋನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸು ವುದು. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸ ಬೇಕಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶಗಳು ಜಠರರಸ ದೊಡನೆ ಬೆರೆತು 'ಪೆಪ್ಟೋನ್' ಆಗಬೇಕಾದುದು ಒಂದು ಅವಶ್ಯವಾದ ಮೆಟ್ಟಿಲು.

ಜಠರಕೋಶಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಾತ್ರ ಪರಿಮಿತಿಯುಂಟು. ಆ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾದರೇನೆ ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತೋರುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಜೀರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ

ಒಂದು ಕಾಲಪರಿಮಿತಿಯೂ ಉಂಟು. ಜಠರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಬಂದ ಸುಮಾರು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಜೀರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯುವುದು. ಜಠರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಬಂದು ಬಿದ್ದು ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ವಿರಾಮವನ್ನು ಪಡೆದು, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿ ಪೂರೈಸಿದ ಒಡನೆ, ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಜಠರದಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿ ಜಠರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯ ಬಾರದು. ಜಠರದಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯವು ಜಠರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಬಂದ ಒಡನೆಯೇ ಮೊದಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿ ಏರಿ, ಸುಮಾರು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿ ಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಮುಟ್ಟುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕೆಲಸ ಹೀಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮೆಟ್ಟಿಲಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಜಠರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಆ ಆಹಾರವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಜಠರದಲ್ಲಾಗ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜೀರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಕೂಡದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಪದೇ ಪದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿ ಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಕಾಲು, ಅರ್ಧ, ಮುಕ್ಕಾಲು—ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಹೊಂದಿದ ಆಹಾರಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಹಾರಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆ ಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಜೀರ್ಣಕಾರ್ಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿಯೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿಯೂ ಆಗದೆ ಹೋಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಡಿಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ತಿಂಡಿಗೂ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಾದರೂ ಇರಲೇಬೇಕು. ಎರಡು ತಿಂಡಿಗಳ ಮಧ್ಯೇ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳು.—ಜಠರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಆಹಾರವು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಟುಹೊಂದಿ ಮುಂದೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಆಹುದು. ಕರುಳಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗಿರುವ ಸಂಕೋಚನ-ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆಯ ಗುಣದ ಜೊತೆಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವೂ ಉಂಟು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಒಂದು ಭಾಗದ

ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವು ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗ ಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾರದು. ಇಂತಹ ಚಲನೆಗೆ **ಪರ್ಯಗ್ರ ಚಲನೆ** (ಪೆರಿಸ್ಟಾಲ್ಸಿಸ್) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಈ ಪರ್ಯಗ್ರ ಚಲನೆಯಿಂದ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದ ಆಹಾರವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತ ಬರುವುದು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನ ರಸ ಸ್ರವಿಸಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ನಾಳವು ಹದಿನೆಂಟು ಅಡಿ ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ, ಒಂದೂ ಕಾಲು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಾಗಿಯೂ (ವ್ಯಾಸವುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ) ಇದೆ. ಇದರ ಕೆಳಭಾಗ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನೊಡನೆಯೂ, ಮೇಲ್ಭಾಗ ಒಂದು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಜಠರಕ್ಕೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ದಿಂದ ಹೊರಟುಬರುವ ಪಿತ್ತನಾಳವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣುವ ರಂಧ್ರ; ಮತ್ತೊಂದು ಮೇದೋಜೀರಕದಿಂದ ಬರುವ ಮೇದೋಜೀರಕ ನಾಳವು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣುವ ರಂಧ್ರ. ಆಯಾ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಿಂದ ಪಿತ್ತರಸವೂ, ಮೇದೋಜೀರಕದಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕರಸವೂ ಬಂದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನೊಳಕ್ಕೆ ಸುರಿಯು ತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪಿತ್ತರಸ ಮೇದೋಜೀರಕ ರಸಗಳು ಕರುಳಿನ ರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಆಹಾರ ಪಚನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುವು. ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗದೆ ನಿಂತ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿಯ ಪಿಷ್ಟ ಭಾಗವು ಈ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟು ಆಗದೆ ನಿಂತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಸಸಾರ ಜನಕ ಭಾಗವು ಇಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪೆಪ್ಟೋನ್ ಮುಂತಾದ ರಕ್ತಗತ ವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ಆಹಾರದ ಮೇದೋಭಾಗವು ಇಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯ ವಾಗುವುದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಹಾಲಿನಂತೆ ತೋರುವ ಒಂದು ದ್ರವವಸ್ತುವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು. ಈ ದ್ರವವಸ್ತುವಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ 'ಕೈಲ್' ಎನ್ನುವರು. ನಾವು ಇದನ್ನು 'ಅನ್ನರಸ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಆಹಾರವು ಈ ಅನ್ನರಸವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೇನೆ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ "ವಿಲ್ಲೈ" ಎಂಬ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ. ಇವು ಅನ್ನರಸವನ್ನು ಹೀರಿ ತಮ್ಮಿಂದ ಹೊರಡುವ ಲೋಮನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುವು. ಲೋಮನಾಳಗಳಿಗೆ ಬಂದ ಅನ್ನರಸವು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು. ಆಹಾರದ ಬಹುಮಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು. ಉಳಿದ ಕೊಂಚ ಭಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚರಿಸುವ ಲೋಮನಾಳಗಳಿಂದಲೇ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ಚಲನೆ ಸಾಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತೋರಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರಾವಸ್ಥೆ ವೈಪರೀತ್ಯ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ, ಇದರ ಚಲನೆ ನಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಭೇದಿಗಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ವಿರೇಚಕಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೂ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ತೋರಿಬರುವುದು.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು.—ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗದೆ ನಿಂತ ಆಹಾರ ಭಾಗವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಬಂದು ಬೀಳುವುದು. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ನಾಳ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಎರಡು ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಅಗಲ (ವ್ಯಾಸ) ಉಳ್ಳದ್ದು. ಇದರ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಆಕೃತಿ ಕೊಂಚ ದೊಡ್ಡದು; ಅದರ ಚಲನೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗಿಂತ ಕೊಂಚ ಕಡಮೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗದೆ ಮಿಕ್ಕ ನೀರು ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ನಿಂತ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಲ

ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕೊನೆಯೇ ಗುದನಾಳವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಲ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಗಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಾಳದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ನಾಳವು ಮೊದಲಿನಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಆಹಾರವು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇಳಿಯುವಂತೆಯೂ, ಬಂದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಲಾರದಂತೆಯೂ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ಶರೀರದಲ್ಲಾಗ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ಭಾಗವು ಮಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಹೊರಬೀಳಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಆಹಾರವು ಬಂದ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಹಿಂದಿರುಗಿ ವಾಂತಿರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುದು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ.—ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ರಕ್ತದಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವೂ ವಿಷಪ್ರಾಯವೂ ಆದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳು ನಾಶವಾಗದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ಸೇರಿ ಕೊಂಡು, ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಷ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಡುವುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಪಿತ್ತ ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸುರಿಯುವುದು. ಪಿತ್ತರಸ ಮೇದೋ ಜೀರಕರಸ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನರಸಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳೆಯದಂತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳಸುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುವುವು. ಈ ಕಾರಣ

ದಿಂದಲೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯವು ಶರೀರಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಅವಶ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯವೂ ಆದುದು. ಇದರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತಲೆಭಾರ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದುವು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಇರುವುದು. ಇದರ ಸುತ್ತ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಿದ್ದು ಈ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅಪಾಯ ಬರದಹಾಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಇರುವುದು. ಈ ಅಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೆ ಆಗ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಗಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಲ್ಲೈಗಳ ಮೂಲಕ ಹೀರಲ್ಪಡದೆ ಮಿಕ್ಕ ಆಹಾರ ಭಾಗವು ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೇರುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿತಷ್ಟೆ. ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳವೇರ್ಪಡುವುದು. ಈ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳವು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಲೋಮನಾಳಗಳಾಗಿ ಕವಲೊಡೆಯುವುದು. ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳಿಗೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವೇರ್ಪಡುವುದು. ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಾಣುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಪಿಷ್ಟರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುವು. ಈ ಪಿಷ್ಟಕ್ಕೆ 'ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕೊ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆಗ ಈ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಾಣುಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಆಗ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಾಣುಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಈ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುವು.

ಎಂದರೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಒದಗುವುದನ್ನು ಕ್ರಮ ಪಡಿಸುವ ಸಾಧಕವೆಂದು ಹೇಳಿದಹಾಗಾಯಿತು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಈ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ಲೋಪವೇನಾದರೂ ಬಂದರೆ ಆಗ ಬಹುಮೂತ್ರವ್ಯಾಧಿ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಒದಗಿ ರಕ್ತಗತವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯೆಲ್ಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗದೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಹುಭಾಗವು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಪಿತ್ತ ರಸವು ಪಿತ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಬಂದು ಬೀಳಲು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದರೆ ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು ಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತಗತವಾದರೆ ಮೈಬಣ್ಣ ಹಳದಿಗೆ ತಿರುಗುವುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾಮಾಲೆಯೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

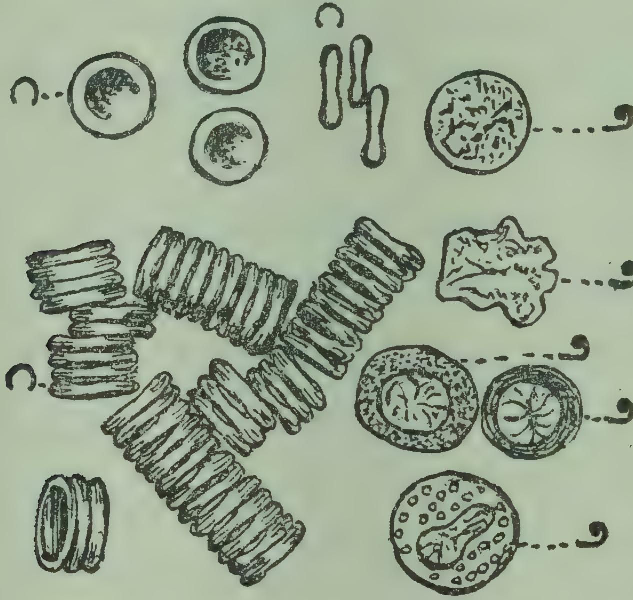
ಮೇದೋಜೀರಕ.—ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಜಠರದ ಹಿಂದುಗಡೆ ಎಡ ಬಲವಾಗಿ ಹಾಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉದ್ದ ಏಳಂಗುಲ, ಅಗಲ ಒಂದೂವರೆಯಂಗುಲ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಮೇದೋ ಜೀರಕರಸವು ಮೇದೋಜೀರಕನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಬಂದು ಸುರಿಯುವುದು. ಮೇದೋಜೀರಕರಸವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗದ ಆಹಾರ ದೊಳಗಿನ ಸಸಾರಜನಕ, ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮೇದೋ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವಾಣು ಸಮುದಾಯಗಳುಂಟು. ಈ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಮೇದೋಜೀರಕರಸವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ, ಮೇದೋಜೀರಕರಸವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡುವ ಜೀವಾಣುಗಳು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಸಮುದಾಯ ಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ದ್ವೀಪಗಳಂತೆ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಲ್ಯಾಂಗರ್

ಹೆನ್ಸ್ ಎಂಬವನು ಕಂಡುಹಿಡಿದುದರಿಂದ ಇವಕ್ಕೆ 'ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹೆನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಕಗಳು' ಎಂದು ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹೆನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಕಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದಾಗಿ ನೂತನ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರು. ಈ ದ್ವೀಪಕಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳು ರಕ್ತದಿಂದ ಕೆಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ 'ಇನ್‌ಸುಲೀನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಆ ಇನ್‌ಸುಲೀನನ್ನು ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುವು. ಈ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹೆನ್ಸ್ ದ್ವೀಪಕಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲು ಬೇರೆ ನಾಳಗಳಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಂತಹ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಿವೆ. ಈ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ರಸವಿಶೇಷಗಳು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುವು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ 'ಗ್ಲೈಕೊಜೆನ್' ಎಂಬ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಹೀಗೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಒದಗಿದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್‌ಸುಲೀನಿನ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಈಚೆಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲೀನಿನ ನ್ಯೂನತೆಯೇ ಬಹುಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ನವೀನ ಸಿದ್ಧಾಂತ.

೨. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಆಯಾ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಾಗ ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು ಜೀರ್ಣಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ಭಾಗಗಳು ರಕ್ತಗತವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಎಂದು ಈ ವೇಳೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿರಬೇಕು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವೂ ಹಾನಿಕರವೂ ಆದ ಆಯಾ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದೂ ರಕ್ತದ ಕರ್ತವ್ಯ. ರಕ್ತ ತನ್ನ ಈ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಡಸಬೇಕಾದರೆ

ಅದು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವೂ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬೇಡದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತ ಸದಾ ಹರಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ, ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ರಕ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಹಾಗಾಯಿತು.



ಚಿತ್ರ ೭

ರಕ್ತಕಣಗಳು

(ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ)

೧. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು. ೨. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು.

[Source: *Manual of Hygiene*, Edn. Dept. of Mysore.]

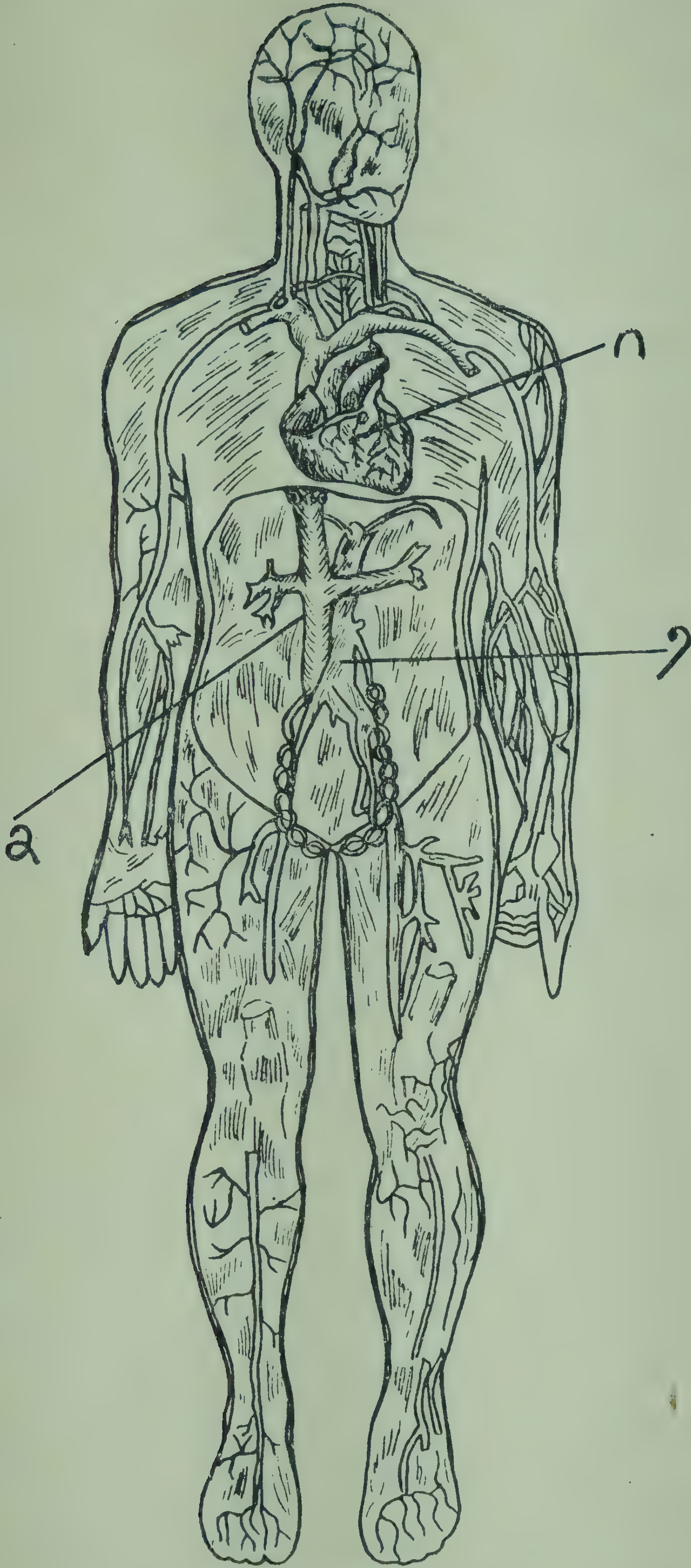
ಒಂದು ಮುಳ್ಳೊ ಸೂಜಿಯೊ ನಮ್ಮ ಬೆರಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ, ಒಡನೆಯೇ ಚುಚ್ಚಿದ ಕಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕೆಂಪು ದ್ರವ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಕೆಂಪು ದ್ರವವೇ ರಕ್ತ. ರಕ್ತ ಚುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸದಾ ಸುರಿಯದೆ ಕೊಂಚ ಸುರಿದು ಹಾಗೆ ಸುರಿದ ರಕ್ತ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಹೆತ್ತುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವ ಸಂದನ್ನು

ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವುದು. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗದೆ ಇರುವುದು, ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರದಿಂದೀಚೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಹೆತ್ತುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಗುಣ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ. ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ನಾನಾಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಕಡಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪಗೂ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರವಾದ ಕೆಂಪಗೂ ಇರುವುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಒಂದು ಹನಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ದ್ರವಭಾಗವಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಘನವಸ್ತುಗಳೂ ಕಾಣ ಬರುವುವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಕಣಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೆಂಪಗೂ ಕೆಲವು ಬೆಳ್ಳಗೂ ಇರುವುವು. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ವನ್ನು ಕೊಡುವುವು ಈ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೇ. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ದೊಡ್ಡವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ ೫೦೦ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣವಿರುವುದು. ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವುವು. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಶರೀರ ದಿಂದೀಚೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೆಲ್ಲ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದಿಟ್ಟಂತೆ ಸಾಲುಗೂಡಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹಾಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡದೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವುವು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ವಾದುವು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೆಲಸವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೆಲಸವು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೆ ಮೊದಲಾದ ಹಾನಿಕರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದು. ರಕ್ತದ ದ್ರವಭಾಗವು ಈ ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಆ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಆಮ್ಲ

ಜನಕವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವ ರಕ್ತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತವೆಂದೂ, ವಿಸರ್ಜಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಮಲಿನರಕ್ತವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ನಾಳಗಳೆ ಬೇರೆ; ಮಲಿನರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ನಾಳಗಳೆ ಬೇರೆ. ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ನಾಳಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳವೆಂದೂ, ಮಲಿನರಕ್ತ ಹರಿಯುವ ನಾಳಕ್ಕೆ ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳವು ಬರುವುದು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದಿಂದಲೂ ಒಂದು ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳವು ಹೊರಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕವಲೊಡೆದು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಲೋಮನಾಳಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಒಂದು ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳವಾಗುವುವು. ಒಂದು ಲೋಮನಾಳವು ಒಂದು ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳದ ಕೊನೆಯಾಗಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ, ಒಂದು ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳದ ಮೊದಲಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮತ್ತು ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವು ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅಂತೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ರಕ್ತವು ಕೊಳವೆಯಂತಿರುವ ಮತ್ತು ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಗಲಗಳನ್ನುಳ್ಳ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿಯುವುದು. ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತಕ್ಕೂ, ಶರೀರದ ನಾನಾಭಾಗಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮತ್ತು ಜೀವಾಣುಗಳ ತೆಳುವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೊರೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುವುವು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸದಾ ಪರಿಚಲಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಚಲನೆಗೆ ಒಂದು ವೇಗವೂ ಉಂಟು. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ವೇಗ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಹಾಗೆಲ್ಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮುದಿತನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಚಲನೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಂತುಹೋದರೆ ಸಾವುಂಟಾಗುವುದು. ರಕ್ತದ ಚಲನೆಗೂ, ಚಲನೆಯ ವೇಗಕ್ಕೂ ಮೂಲಾಧಾರ ಹೃದಯ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಶರೀರದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಹೃದಯ ಆಕಾರ



ಚಿತ್ರ ೫—ರಕ್ತಚಲನೆ

೧. ಹೃದಯ, ೨. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ೩. ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳು.

[Source: Reed & Carnrick.]

ದಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಕಾಯನ್ನು ಹೋಲುವುದು. ಇದರ ಮೊನೆ ಕೆಳಮುಖ ವಾಗಿಯೂ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಶರೀರದ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೂ ಇರುವುದು. ಇದರ ಗಾತ್ರ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿಡಿಯಷ್ಟಿರುವುದು. ಹೃದಯವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದಾದ ಒಂದು ಚೀಲ. ಇದು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಪ್ರಸರಿಸಿರುವ ಉದ್ದವಾದ ಒಂದು ಮಾಂಸದ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಎಡ ಬಲ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಎಡ ಬಲ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತೆ ಒಂದು ಅಡ್ಡಹಾಳೆಯಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕೆಳಭಾಗಗಳಾಗಿ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೃತ್ಕರ್ಣಗಳೆಂದೂ, ಕೆಳಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿ ಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ರಕ್ತ ನೇರವಾಗಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕಾಗಲಿ, ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕಾಗಲಿ ಉದ್ದ ಹಾಳೆಯ ಮೂಲಕ ದೂರಲಾರದು. ರಕ್ತ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತೆಯೂ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರ ದಂತೆಯೂ ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ಅಡ್ಡಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕವಾಟಗಳುಂಟು.

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೈಯೂ ಬಹುತರವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದಾ ದುದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧ ವುಂಟು. ನರಗಳ ಆಶುಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಫಲವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬಾಯಿ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಲಿ, ಸಂಕುಚಿತವಾಗಲಿ ಆಗಲು ಅವಕಾಶ ವಿರುವುದು. ರಕ್ತನಾಳದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗವು ಸಂಕೋಚ ವಾದರೆ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು ಅಗಲವಾಗುವುದು. ಆಗ ಸಂಕೋಚ ವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವು ಅಗಲವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುವುದು. ಅಗಲ ವಾದ ಭಾಗ ಮತ್ತೆ ಸಂಕೋಚಹೊಂದಿದರೆ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಅಗಲ ವಾಗಿ ರಕ್ತವು ಸಂಕೋಚ ಹೊಂದಿದ ಭಾಗದಿಂದ ಅಗಲವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ರಕ್ತವು ಮುಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವುದು. ರಕ್ತನಾಳದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಕೋಚನ–ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆಗಳು ಹೃದಯದ ಸಂಕೋಚನ –ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಅನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಹೃದಯದ ಈ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಯವುಂಟು. ಈ ಚಲನೆ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೨ ಸಲ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೃದಯದ ಈ ಲಯಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗೆ

ಹೃದಯ ಸ್ಪಂದನ ಅಥವಾ ಹೃದಯದ ತುಡಿತ ಎನ್ನುವರು. ನಮ್ಮ ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಹೃದಯದ ತುಡಿತ ನಮಗೆ ತೋರಿಬರುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಯ್ದುಹೋಗುವುವೊ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೈಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಈ ತುಡಿತ ಕಾಣಬರುವುದು. ಈ ತುಡಿತವನ್ನೇ ನಾಡಿಯೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಾಡಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದು ಈ ಹೃದಯದ ತುಡಿತವನ್ನೇ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿರುವುದಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟ ಹೇಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯೊ ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ತೋರಿಬರುವ ಹೃದಯದ ತುಡಿತವೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಸದಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮೊದಲುಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತ ಹೋಗುವ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೋದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೊ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ನಾವು ಹೊರಟ ಸ್ಥಳಕ್ಕೇ ಮತ್ತೆ ಬರುವೆವು. ಎಂದರೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿ, ರಕ್ತ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೊರಟು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾದುದು ಹೃದಯವಾದುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೃದಯದಿಂದ ಮೊದಲುಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಸಮಗ್ರ ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದಂತಾಗುವುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಶುದ್ಧವಾದ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಎಡಭಾಗದ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೀಳುವುದು. ಎಡಭಾಗದ ಹೃತ್ಕರ್ಣದ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವು ಅಡ್ಡಹಾಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕವಾಟಗಳ ಮೂಲಕ ಎಡಭಾಗದ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಬೀಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಬಂದ ರಕ್ತ ಆ ಭಾಗದ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯಿಂದ

ಹೊರಡುವ ಅಯೋರ್ಟ ಎಂಬ ದೊಡ್ಡ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗುವುದು. ಈ ದೊಡ್ಡ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳವು ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕವಲೊಡೆಯುತ್ತ ಕೊನೆಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಲೋಮನಾಳಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುವು. ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಭಾಗದ ಸಂಕೋಚನದಿಂದಲೂ, ಅದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದ ವಿಸ್ತರಣದಿಂದಲೂ ಈ ಎಲ್ಲ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಮುಟ್ಟುವುದು. ಒಂದು ಪ್ರವಾಹದ ವೇಗವು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ವಿಶಾಲವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತಚಲನೆಯೂ ಇದೇ ನಿಯಮವನ್ನನುಸರಿಸಿದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಒಟ್ಟು ವೈಶಾಲ್ಯವು ಎಲ್ಲ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಟ್ಟು ವೈಶಾಲ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತಚಲನೆಯ ವೇಗವು ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತದ ಮಂದ ಚಲನೆ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳಿಗೂ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ನಡೆಯ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿನಿಮಯ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಈ ಲೋಮನಾಳಗಳೇ ಮತ್ತೆ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾಗುವುವು. ಈ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಂದುಗೂಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಾಗುವುವು. ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ತರುವ ದೊಡ್ಡ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಉಚ್ಚ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ (ಸುಪೀರಿಯರ್ ವೀನಾಕೇವ)ವೆಂದೂ, ಕೆಳಭಾಗಗಳ ಮಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ತರುವ ದೊಡ್ಡ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ನೀಚ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ (ಇನ್‌ಫೀರಿಯರ್ ವೀನಾಕೇವ)ವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಈ ಉಚ್ಚ ಮತ್ತು ನೀಚ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ತಂದು ಸುರಿಯುವುವು. ಬಲ ಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮಲಿನ ರಕ್ತವು ಆ ಭಾಗದ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಅಡ್ಡಹಾಳೆಯಲ್ಲಿಯ ಕವಾಟಗಳ ಮೂಲಕ ಬಲ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಗೆ ಬಂದು

ಬೀಳುವುದು. ಬಲಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಟ ರಕ್ತವು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಲೋಮನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಶುದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಎಡಹೃತ್ಕರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬೀಳುವುದು.

ರಕ್ತವು ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವಾಗ, ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರಕ್ತಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕೋಚನ-ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆ ಮಾರ್ಪಡುವುದು. ಹೃದಯದ ತುಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಇರುವುದೊ, ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಾಗುವ ತುಡಿತವೂ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಸಂಕೋಚನ-ಶೈಥಿಲ್ಯಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಗಾತ್ರವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಪಾಡು ತೋರಿಬಂದು ಅದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟವಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಹೇಗೆ ಸದಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು. ನರಗಳು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳ ಅವಶ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಆ ಅವಶ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆ ಅಂಗಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಕೊಡುವುವು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಈ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಚಲನರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುವು. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ 'ಐಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು' ಎಂದೂ, ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಒಳಪಡದೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಡಸುವವುಗಳಿಗೆ 'ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು' ಎಂದೂ ಹೆಸರು. ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೆಲ್ಲ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸದಾ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದಲೇ ಸಾಗುವುವು. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೂ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳೂ ಹೇಗೆ ತಮ್ಮ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವುವೊ, ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯವೂ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನಡಸಿ

ಕೊಂಡುಬರುವುದು. ಇದರಿಂದಲೇ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಾದ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಚಲನೆ, ಆಹಾರಪಚನ ಮುಂತಾದುವು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುವು. ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಒಳಪಡದೆಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ತನಗೆ ಒದಗಬೇಕಾದ ಉತ್ತೇಜನವು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒದಗದೆ ಹೋದರೆ ಅದರ ತುಡಿತ ನಿಂತು, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತು, ಆ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಇತರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಕೊನೆಗಂಡು ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು.

೩. ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು

ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು, ಆ ಭಾಗಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಿತಷ್ಟೆ. ರಕ್ತದ ಈ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಎರಡು ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಸಹಕಾರತೆ ಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಅದು ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ. ಇದರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ರಕ್ತವು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದಾಚೆಗೆ ಹೊರದೂಡಲು ನೆರವಾಗುವ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗವ್ಯೂಹ. ಇದರ ವಿಚಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು.

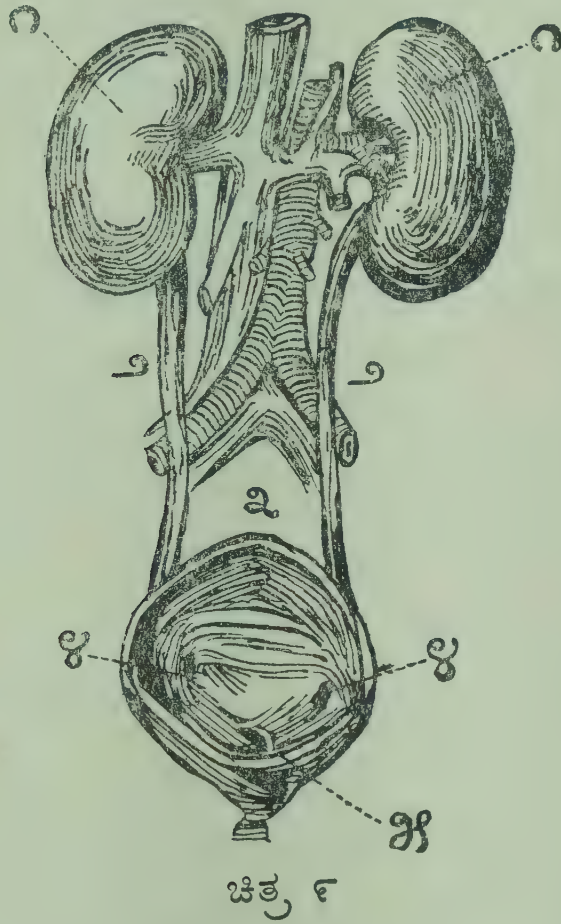
ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವಾಗ ಅದರ ಬಹು ಭಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿಯೂ, ಕೊಂಚ ಭಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಹಾನಿಕರವಸ್ತುಗಳಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಹೊಂದುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಹೊರಗೆಡವುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳೂ ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದ್ದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯ ಒದಗುವುದು. ಈ ವಸ್ತು

ಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮೈಯಿಂದ ಹೊರಗೆಡವುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಹಾನಿಕರವಸ್ತುಗಳು ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರು, ನಿಶ್ವಾಸದ ವಾಯು—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುವು. ಈ ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೆಂದೂ, ಆ ಅಂಗಗಳ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗವ್ಯೂಹವೆಂದೂ ಹೆಸರು. ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು ತಂತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎನ್ನಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗದೆ ನಿಂತ ಭಾಗವು ಮಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಹಾನಿಕರವಾದ ಸಸಾರಜನಕವಸ್ತುಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮೈಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುವು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬುವು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿರುವುವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬೇಕು. ಶರೀರದ ಇತರ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇದರಲ್ಲೂ ಕಾಲಲಯವಿದ್ದರೆ (ಎಂದರೆ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಗೊತ್ತಾದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡುವುದು) ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದೇ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾಗುವುದಕ್ಕೂ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಉತ್ತೇಜನವಾಗುವುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದೆ ಮಲಬದ್ಧವಾದರೆ ಹಸಿವಿಗೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಉತ್ತೇಜನ ಒದಗದಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಸಾರಜನಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿರುವ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಈ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕೆಟ್ಟು, ಕೊನೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಕೆಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲವೂ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳಸುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ, ಇತರ ವಿಧವಾದ ಅನುಪಯುಕ್ತವೂ ಹಾನಿಕರವೂ ಆದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೂ ಒಂದು ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಈ ಅಂಗದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ನೀರು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೂತ್ರರೂಪದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ನೀರಲ್ಲದೆ ಇತರ ವಿಧವಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳೂ ಕರಗಿರುವುವು. ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದಿಂದ ಕಲ್ಮಷ



ಚಿತ್ರ ೯

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು

೧. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು.
೨. ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು.
೩. ಮೂತ್ರಕೋಶ.
೪. ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳು.
೫. ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮೊದಲು.

[Source : *Huxley's Lessons in Elementary Physiology*, by kind permission of Macmillan & Co.]

ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಮೂತ್ರರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿಯತವಾದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿವೆ. ಇವು ಗೇರುಬೀಜದಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಗಡೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಎಡಕ್ಕೊಂದು, ಬಲಕ್ಕೊಂದು ಇವೆ. ಈ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮುಂದುಗಡೆ ಕರುಳುಗಳೂ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಭಿತ್ತಿಯೂ ಇವೆ. ಎಡಗಡೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಒಂದು ಮೂತ್ರನಾಳ ಹೊರಟು ನೇರವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗಡೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಿಂದ ಒಂದು ಮೂತ್ರನಾಳ ಹೊರಟು ನೇರವಾಗಿ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೂ ಬಂದು ಸೇರುವುವು. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರನಾಳವೂ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತದಿಂದ ನೀರು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಲವಣವೇ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವುವು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮೂತ್ರವು ಸದಾ ಮೂತ್ರನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಬೀಳುವುದು. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಒಡನೆಯೇ ರಕ್ತವು ಆಯಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಿಬಿಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಶೇಖರವಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಸದಾ ಹೊರಗೆಡವದೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆಡವಿದರೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದೊಡನೆಯೇ ಆಯಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಹೋಗಿ ಅಲ್ಲೇ ಶೇಖರವಾಗುವುವು. ಹೀಗೆಯೇ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ನಡೆಯುತ್ತಲಿದ್ದು, ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಶೇಖರವಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಭಾಗದ ಮಧ್ಯೇ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವುದು. ಇದು ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಮಾಂಸಭಿತ್ತಿಯಿಂದಾದ

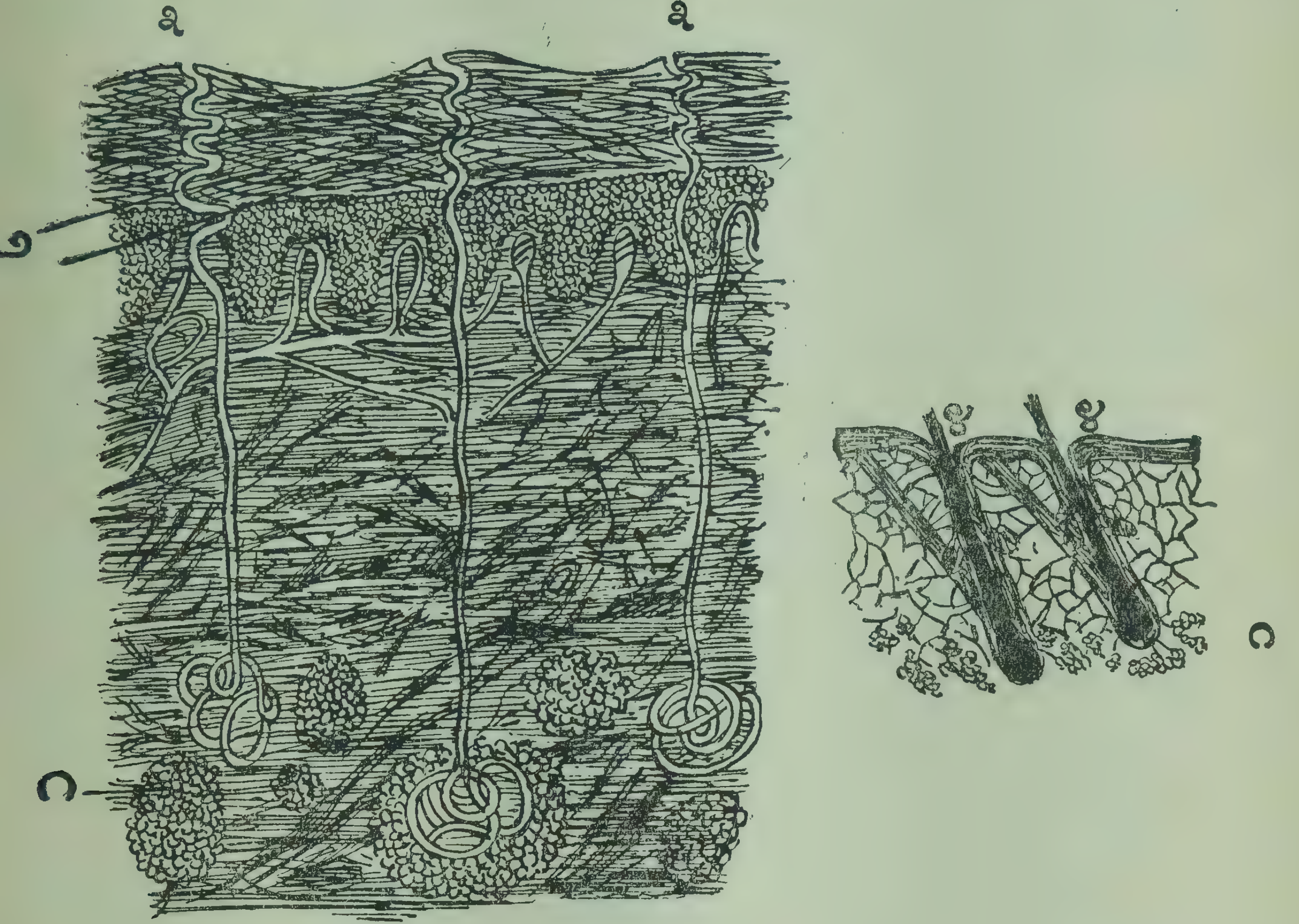
ಒಂದು ಪೊಳ್ಳು ಚೀಲ. ಈ ಚೀಲವು ಮೂತ್ರದಿಂದ ತುಂಬುತ್ತಲೆ ನಮಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆ ತೋರುವುದು. ಮೂತ್ರವು ಮೂತ್ರಕೋಶದಿಂದ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೂತ್ರದ್ವಾರವು ಆ ಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಂಕೋಚನದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದು. ನಾವು ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ದ್ವಾರದ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಮೂತ್ರ ಈಚೆಗೆ ಬರುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿಸಕ್ಕೆ ೫–೬ ಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಯಾ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಆಯಾ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿರುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮೂತ್ರರೂಪದಿಂದ ಹೊರಗೆಡವಬೇಕಾದ ಕಲ್ಮಷ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿರುವುದು. ವಿಸರ್ಜನೀಯಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ವಿಸರ್ಜನೀಯಾಂಶಗಳು ಕಡಮೆ ಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಈ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯು ಪ್ರಮಾಣವು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಿಸರ್ಜನೀಯಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರಣಾಂತರ ಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕ ವಾಗಿ ನಡಸದಿದ್ದರೆ ಉಳಿದ ಅಂಗಗಳು ನೆರವಾಗಿಬಂದು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವು. ಸಾಮಾನ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಒದಗ ದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಾಗಲಿ,

ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತಗಳು ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನರಗಳ ಮೂಲಕವೂ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ 'ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್' ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಮೂಲಕವೂ ತಿಳಿದುಬರುವುವು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಸಾರಜನಕವಸ್ತುವಿನ ನಾಶನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡಸದಿದ್ದರೆ ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ತಿಳಿದುಬಂದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂದು, ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಸಸಾರಜನಕವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಒಂದು ಅಂಗ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ನೆರವಿಗೆ ಒಂದು ಮಿತಿಯುಂಟು. ಈ ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ ಎರಡು ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಡುವುದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ನಿಂತ ನೀರಿನ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗವು ಮೂತ್ರರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿತಷ್ಟೆ. ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುವುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವೂ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ವಹಿಸಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುವುವು. ಈ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ವಾತಾವರಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ, ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ದುಡಿತವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿದೆ. ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿದಾಗಲೂ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ನೀರೂ ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇರುವುವು. ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆಡವುವು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿಯದೆ ಇರುವಾಗಲೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೂ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ವಾತಾ

ವರಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿರಶಾಖತ್ವಕ್ಕೆ



ಚಿತ್ರ ೧೦

ಚರ್ಮ

(ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ)

೧. ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು. ೩. ಬೆವರು ಜಿನುಗಿ ಬರುವ ರಂಧ್ರಗಳು.
೨. ಸ್ವೇದನಾಳಗಳು. ೪. ಕೂದಲು.

ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ, ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ

ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಬೆವರಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ನಡೆಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಮೂತ್ರ ಕಡಮೆ ಯಾಗಿಯೂ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳೂ ಉಂಟು: ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸದಂತೆಯೂ, ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ದ್ರವವು ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗದಂತೆಯೂ ಈ ಚರ್ಮವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಅಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಈ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸದಂತೆಯೂ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯ ಒದಗದೆ ಇದರ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಕುಂದದಂತೆಯೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ನೀರಿನ ಕೊಂಚ ಭಾಗವು ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಬಹುದಾದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವೂ ಅದೇ ಮೂಲಕವೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಗಲೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದೆ.

೪. ಆಹಾರಾಂಶಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು? ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು? ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅನುಪಯುಕ್ತವೂ ಹಾನಿಕರವೂ ಆದ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗೆ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವುವು?

—ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದುದಾಯಿತು. ಈಗ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿವೆ? ಆ ಅಂಶಗಳಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?—ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಶರೀರದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳ ಮತ್ತು ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳ ಸಹಕಾರತೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಗಳು, ರಕ್ತಚಲನಾಂಗಗಳು, ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾ ದುವು ಸಹಕರಿಸಿ ನಡೆದರೇನೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಈ ಸಹಕಾರತೆಗಾಗಿ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿರಂತರವೂ ದುಡಿಯಬೇಕು. ಅಂಗಗಳು ಸದಾ ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸವೆಯುವುವು. ಈ ಅಂಗಗಳ ದುಡಿತದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎರಡಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು: ಒಂದನೆಯದು, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ನಮ್ಮ ಜೀವಾವಧಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು; ಎರಡನೆಯದು, ಆಯಾ ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕೂ ದುಡಿತಕ್ಕೂ ಒಂದು ಕಾಲಾವಧಿಯುಂಟು. ಅನುಚಿತಾಹಾರ ಮತ್ತು ಅಮಿತಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನವಶ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರೆ, ಇವುಗಳ ದುಡಿತದ ಸಹಜ ಕಾಲಾವಧಿ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಮೂಲಧನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಲಕ್ಷಣ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಬಡ್ಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮೂಲ ಧನವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಬಂದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಬಡ್ಡಿಯೂ ಕಡಮೆ ಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂಲಧನವೇ ಕರಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಬಡ್ಡಿ, ಮೂಲಧನ— ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಸೊನ್ನೆಬೀಳುವುದು. ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ದಾರ್ಢ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಅಂತಸ್ಸತ್ವ—ಇವು

ಗಳು ಮೂಲಧನವಿದ್ದಹಾಗೆ. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ತನ್ನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಎಷ್ಟು ದುಡಿಯಬೇಕೊ ಅಷ್ಟು ದುಡಿತ ಮಾತ್ರ ಬಡ್ಡಿಯಿದ್ದಹಾಗೆ. ಒಂದು ಅಂಗದಿಂದಾಗಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಬಹುದಾದ ದುಡಿತಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವನ್ನು ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದರೆ, ಬಡ್ಡಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಲಧನವನ್ನೂ ಕರಗಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನೂ ಆಯುಸ್ಸನ್ನೂ ಕರಗಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಜನರೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಭಾಗಗಳ ಭೂಸ್ಥಿತಿ, ವಾಯುಗುಣ, ಆಹಾರ ಸಾಮುಗ್ರಿಗಳು ಒದಗುವ ಸೌಲಭ್ಯ, ಜನರ ನಾಗರಿಕತೆ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಬೇರೆಬೇರೆ ಜನಾಂಗದವರೂ ಒಂದೇ ಜನಾಂಗದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪಂಗಡದವರೂ ತಮ ತಮಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಕೆಲವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಸ್ಯವರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಕೆಲವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ಗದಿಂದಲೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಿಂದಲೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಹಾರಸಾಮುಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು. ಜನಾಂಗಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅವನತಿಗಳಿಗೂ, ನಡೆನುಡಿಗಳಿಗೂ, ಬುದ್ಧಿಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಆಯಾ ಜನಾಂಗ ಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ಮತ. ಆದರೆ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿ, ಮನೋಭಾವನೆ, ನಡೆನುಡಿ ಮುಂತಾದುವು ಗಳಿಗೆ ಅವರವರ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಬಾಲ್ಯಶಿಕ್ಷಣ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕಾರಣವೇ ಹೊರತು, ಕೇವಲ ಆಹಾರವು ಕಾರಣವಾಗು

ವುದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಮೇಧಾವಿಗಳೂ ತತ್ತ್ವ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳೂ ಆಗಿರುವರೆಂದೂ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಕಾಯಬಲಿಷ್ಠರೂ ದುಡುಕು ಸ್ವಭಾವದವರೂ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯುಳ್ಳವರೂ ಆಗಿರುವ ರೆಂದೂ ಹೇಳುವ ಮತಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನೀಯಾಂಶವಿದೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಇದು ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದಿಂದ ದೊರೆತುದಾದುದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಬೇಕು. ಎಂದಮೇಲೆ, ಪ್ರಾಯೇಣ ಎಲ್ಲರೂ ಮಿಶ್ರಾಹಾರಿಗಳೇ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಜನರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರಸಪೃಥಕ್ಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ ಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲಕೆಲವು ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವುವೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—(೧) ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ (ಪ್ರೊಟೀನ್), (೨) ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್), (೩) ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು), (೪) ಲವಣಗಳು, (೫) ನೀರು, (೬) ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ವಿಟಮಿನ್), (೭) ವ್ಯಂಜನಾದಿಗಳು, (೮) ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಲಾರದ, ಆದರೆ ಆಹಾರದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು. ಯಾವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಪೋಷಣೆ ಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಅಂಶ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇವುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಒಂದು ನಿಯತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ನಿಯತ ಪ್ರಮಾಣವಿದ್ದರೇನೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮತೆ ಏರ್ಪಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಪ್ರಾಯ ವಯಸ್ಕರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಲು ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವಿದ್ದರೆ ಆರು ಪಾಲು ಸಸಾರಜನಕೇತರಾಂಶಗಳಿರಬೇಕು; ಒಂದು ಪಾಲು ಮೇದಸ್ಸಾದರೆ ಮೇದಸ್ಸೂ ಪಿಷ್ಟವೂ ಸೇರಿರುವ ಪಾಲು ಆರಾಗಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸಮತೆ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರದೆ, ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಕೆಲಸ, ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು. ಒಬ್ಬನು ಬಹುವಾಗಿ ದುಡಿದು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಕುಳಿತೆಡೆಯೇ ಕುಳಿತು ಕಾಲಕಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು, ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಶಿಶುವಾಗಿರಬಹುದು, ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಂತ ಪ್ರಾಯವಯಸ್ಕನಾಗಿರಬಹುದು, ಮಗುದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕಾಯಕಷ್ಟವೂ ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗಿರುವ ಮುದುಕನಾಗಿರಬಹುದು, ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನೂ ತನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣವನ್ನೂ ಪೋಷಿಸಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ವಯೋಧರ್ಮ, ಕಾರ್ಯಧರ್ಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದವಿರುವುದು. ಈ ಭೇದದಿಂದ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಭೇದವುಂಟಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮೇಲಿನ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉಪಯೋಗವಿರುವುದು. ಎಂದರೆ, ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಾರ್ಯ ನಡಸತಕ್ಕವರು ಮೇಲಿನ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕೊಂಚ ವಿಚಾರಮಾಡೋಣ:—

ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ.—ಇದು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ರಚನೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾದರೂ, ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೂ, ಸವೆದುಹೋದ ಅಂಗ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೂ, ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಟ್ಟು ಸ್ವರೂಪವನ್ನೇ ಕಾಪಾಡಲು, ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಬಹು ಅವಶ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಇಲ್ಲದ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕೊಂಚವೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವು ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ತೊಗರಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗದ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳುದಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ಹೇಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಈ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ನಾಶ ಹೊಂದುವುವು. ಇಂತಹ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾನಿಕರ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಸಮತೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನೇ ಮೂಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಇತರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇದರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಆಹಾರಾಂಶಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ.—ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುವು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವಂತಹುವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟುಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕರಗುವ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದುವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದರಿಂದ ಇವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಈ ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕದೊಡನೆ ರಸಾಯನ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸುವುವು. ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ರಚನೆಗೆ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದುಡಿಯುವವರು ಈ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯೇ ಪ್ರಧಾನ

ವಾಗಿದ್ದು ದುಡಿತ ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಆವಶ್ಯತೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲ.

ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು).—ಈ ಆಹಾರಾಂಶವು ತುಪ್ಪ, ಕಡಲೆ ಕಾಯಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟತರ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೊಬ್ಬು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಿರಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬಿನ ಉರಿತದಿಂದ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳ ಉರಿತಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಾದ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳಿಂದಲ್ಲದೆ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಹಾರಗಳನ್ನು ಪಿಷ್ಟಾಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಮೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪರಿಮಾಣದ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವು ಬೇಕೊ, ಅಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಆ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥದ ಸುಮಾರು ಮೂರರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಸಾಕಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇವಲ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳಿಂದಲೇ ಗಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗಾತ್ರವು ಬಹು ಹೆಚ್ಚಿ, ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಗಾತ್ರವೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗತಕ್ಕುದಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಸ್ಯವರ್ಗದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕೊಬ್ಬು ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕೊಬ್ಬಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟತರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು

ಕೊಂಡು, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲವಣಗಳು.—ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಲೋಹಗಳ ಕ್ಲೋರೈಡುಗಳು, ಸಲ್ಫೇಟುಗಳು, ಫಾಸ್ ಫೇಟುಗಳು ಮುಂತಾದ ಲವಣಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆಗೂ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ಒದಗು ವುದರಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯೇನಾದರೂ ಉಂಟಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಹಜ ವಾಗಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ನಾವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಈಡಾಗುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗದಿದ್ದರೂ, ಶರೀರದ ತ್ರಾಣವು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಲವಣಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನೆರ ವೇರಿಸುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು (ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡು) ಹೊರತು, ಬೇರೆ ಲವಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಲವಣಗಳೆಲ್ಲ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುವು. ಈ ಲವಣಗಳು ಕೆಲವು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವಲ್ಲಿ ಕಡಮೆ ಯಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ, ಕೆಲವಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಅಡಗಿರಬಹುದು. ನಾವು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಲೋಹಸಂಬಂಧ ಲವಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆಯಾ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಲವಣಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗು ವುದು.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು.—ಇವು ವಸ್ತುತಃ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಇಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಇತರ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಒದಗಿದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೆಲಸ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಂತಹುದೆಂದು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧರವಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೋಷಣೆಗೂ ಹಾನಿಬರುವುದೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವಂತೆ ನಾವು ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜೀವಸತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳುಂಟೆಂದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ ಪಂಗಡಗಳ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು:

ಎ. ಜೀವಸತ್ವ.—ಇದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಳಪೊರೆಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಇವುಗಳ ಪೋಷಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಎ. ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ*:—(೧) ಹಾಲು, (೨) ಬೆಣ್ಣೆ, (೩) ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ, (೪) ಮೀನೆಣ್ಣೆ (ಕಾಡ್ ಲಿವರ್ ಆಯಿಲ್), (೫) ಗೋದಿ, (೬) ಕೋಸುಗೆಡ್ಡೆ, ಬಟಾಣಿ ಮುಂತಾದುವು, (೭) ಸೊಪ್ಪುಗಳು, (೮) ಗೆಣಸು.

ಬಿ. ಜೀವಸತ್ವ.—ಇದು ನರಗಳ ದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರ

---

* ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡುವ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲೂ ಮುಂದಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲೂ ಆಯಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮೊದಲು ಸೂಚಿಸಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ಕ್ರಮೇಣ ಮುಂದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುವು. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನಿಂದ ಮೊದಲುಮಾಡಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುಳತೆಯ ಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಇಳಿಕ್ರಮವೆಂದೂ, ಕಡಮೆಯಿಂದ ಮೊದಲುಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಏರಳತೆಯ ಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಏರುಕ್ರಮವೆಂದೂ ಸಂಕೇತ.

ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವು ನರಗಳ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :—

(೧) ಗೋದಿ, (೨) ಕೊಟ್ಟಣದಕ್ಕಿ (ಯಂತ್ರದಕ್ಕಿಯಲ್ಲ), (೩) ಪಕ್ವವಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, (೪) ಎಳನೀರು.

ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ.—ಇದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿಲ್ಲದೆಹೋಗುವುದು. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಈ ಗುಣವಿಲ್ಲದೆಹೋದರೆ, ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಈಚೆಗೆ ಬಂದಾಗ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಜವಾದ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿಯುವಾಗ ನಾಲಗೆಯ ರಭಸ ಚಲನೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಒದಡುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಾಯ ವಾದರೂ, ಆ ಗಾಯವಾದ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ಬೇಗ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲರಗಬಹುದಾದ ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗಿ, ಶರೀರದ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಬಹು ಸಹಕಾರಿಯಾದುದು. ಇದಿರುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಜೀವಸತ್ವವೆಲ್ಲ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಅವುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಜೀವಸತ್ವ ವಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು :—(೧) ಕಿತ್ತಿಲೆಹಣ್ಣು, (೨) ಈರುಳ್ಳಿ, (೩) ಸೇಬು, (೪) ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಮುಂತಾದ ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅರ್ಹವಾದ ಶಾಕಾದಿಗಳು.

ಡಿ. ಜೀವಸತ್ವ.—ಇದು ನಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣಭೂತವಾದುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ವಾಗಲು ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಬಹು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಶೈಶವ ಮತ್ತು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಪೋಷಣೆಗೂ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಭ್ರೂಣದ ಪೋಷಣೆಗೂ ಇದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಸತ್ವವಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ, ತಮ್ಮ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯೇ ಪೂರೈಸದ ೧೪–೧೫ ವರ್ಷದ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವಾದುದಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿರುವಾಗ ದುರ್ಬಲರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳೂ, ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ತಾಯಂದಿರೂ ಪದೇ ಪದೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿ ಬಳಲುವುದು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪುವುದು? ಈ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:—(೧) ಮೊಟ್ಟೆಗಳು, (೨) ಹಾಲು, (೩) ಮೀನೆಣ್ಣೆ.

ಈ ಜೀವಸತ್ವ ಕೊಂಚವೂ ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಯಾವು ವೆಂದರೆ:—ಅಕ್ಕಿ, ಜವೆಗೋದಿ (ಯವ), ಬಾರ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಶಾಕಾದಿಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವು. ಆದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ.

ವ್ಯಂಜನಾದಿಗಳು.—ಇವು ವಸ್ತುತಃ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳು ಸೇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ರುಚಿ ಬರುವುದು. ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ ಕೆಟ್ಟುದು. ರುಚಿಗೆ ಮನಸೋತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ವ್ಯಂಜನಾದಿಗಳು ಜಠರ, ಕರುಳು ಮುಂತಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಒಳಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟು, ಅವುಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ

ಕೆಲಸಮಾಡಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಆ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿತರುವುವು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಶಾಕಾದಿಗಳು ವ್ಯಂಜನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ, ಲವಂಗ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕೇಸರಿ ಮುಂತಾದುವು ವ್ಯಂಜನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವು.

ಶಾಕಾದಿಗಳು.—ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವುವು. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕರುಳುಗಳ ಪರ್ಯಾಗ್ರ ಚಲನೆಯೇ ಕಾರಣ. ಈ ಪರ್ಯಾಗ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗದ, ಆದರೆ, ಆಹಾರ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ, ನಾರು ಪದಾರ್ಥವು ಕೊಡುವ ಉತ್ತೇಜನವೇ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬರಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳೇ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರವು ಜಠರದಿಂದ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ರಕ್ತಗತವಾಗಿಹೋಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಉಳಿಯದೆ ಅದರ ಪರ್ಯಾಗ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಅದರ ಪರ್ಯಾಗ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆಹೋದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದೆ ಮಲಬದ್ಧವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ ಶಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಶಾಕಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಾರು ಪದಾರ್ಥ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಕೆಲವು ಲವಣಗಳೂ ಉಂಟು. ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವವಿರುವುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಯಸ್ಸು, ಕೆಲಸ, ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಯತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿದ್ದು, ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮತೆಯಿರಬೇಕೆಂದು ಆಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡುವಾಗ, ಯಾವ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ

ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೂ ನಿಯತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದು, ಆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಸಮತಾಹಾರ ದೊರೆಯುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ ವೆಂಬುದು ತಾನಾಗಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ರುಚಿ ಕೂಡ ಒಂದೇ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಗೊಳ್ಳದೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ರುಚಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಮತೆ—ಈ ಎರಡು ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ನಾವು ಉಚಿತ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಕೃತಿರೂಪದಲ್ಲೇ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ತಿಂದರೂ ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆಮಾಡು ವುದರಿಂದ ಇವು ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಜೀರ್ಣರಸಗಳೊಡನೆ ನಿಕಟಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ನಾಶಹೊಂದುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ ನಷ್ಟವಾಗು ವುದರಿಂದ ಇದು ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕೆಲವು ಶಾಕಗಳು ಮುಂತಾದು ವನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಶುದ್ಧಪಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆಮಾಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ ವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಹಿತವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಮಾಡಿದರೇನೆ ಆ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ನಮಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ರುಚಿಗಾಗಲಿ, ಇತರ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಲಿ ಸೋತು ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ವಿಹಿತಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಮಾಡದೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತಾಹಾರಾಂಶಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯದೆಹೋಗುವುವು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಳಕ್ಕೆ ನುಂಗಿ ಮಲದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆಡವುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯ ಒದಗಿದಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲೂ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕಾಲವಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಬಹುದಾದ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆತು, ಅಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊಂದಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋದರೇನೆ ಅದು ಕೊನೆಗೆ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗಾಗಬಹುದಾದ ಪರಮಾವಧಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು :—

(೧) ನಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೂ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿದ್ದು ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮತೆಯಿರಬೇಕು.

(೨) ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಶಾಕಗಳು ಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

(೩) ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

(೪) ಊಟಮಾಡುವಾಗ ತುತ್ತನ್ನು ನುಂಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

(೫) ಎರಡು ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ವಿರಾಮವಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಅಥವಾ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಊಟ ಕೊಂಚ ಘನವಾಗಿಯೂ ಉಳಿದುವು ಲಘುವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಘನಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

(೬) ಬಹಳ ದಣಿದಿರುವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕೆಟ್ಟದು. ದಣಿವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

(೭) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಗೊತ್ತಾದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.

೫. ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಹಾಲು.—ಇದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲೇ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು. ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಆದರೆ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ ಮೇದೋಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಎರಡಕ್ಕೂ ರುಚಿಯಲ್ಲೂ ಕೊಂಚ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತೋರಿಬರುವುದು. ಇತರ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟತರವೆಂದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಅವರವರ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟತರವಾಗಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇದರ ವಿಷಯವನ್ನು ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದಾಗಿದ್ದರೂ ಇದು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ಸೇವನೆಯಾಗು

ತ್ತಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ವಿಮರ್ಶೆಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಯಾವ ಯಾವ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವುದೊ ಆ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢಕಾಯರೂ, ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರೂ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವರು. ನಮ್ಮ ಜನರು ಅರೋಗದೃಢಕಾಯರೂ ಮೇಧಾವಿಗಳೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುವು. ಹಾಲು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಮಾಣವು ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತಹುದಲ್ಲದುದ ರಿಂದ, ಹಾಲು ಒಂದರಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೊರೆಯುವುದೆಂದು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಇತರ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಆಯ್ದು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರಪೋಷಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅವರ ತಾಯಿ ಹಾಲಿನ ಸಮಾನವಾದ ಬೇರೆ ಆಹಾರವೇ ಇಲ್ಲ. ಮೊಲೆಹಾಲಿ ನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಮಾಣವು ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಲೆಹಾಲು ಹೊರತು ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತರುವಾಯ, ಎರಡು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲೇ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೂ ಎಂದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೂ, ಮಗುವಿಗೆ ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋದ ಮೇಲೆ, ಹಾಲೇ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಾಗ ವಾಗಿ ನಡಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಹಾಲೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ.

ಹಿಂದೆ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವು ಸಸಾರ ಜನಕೇತರಾಂಶಗಳ ಆರರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲು ಇರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವು ತದೇತರಾಂಶಗಳ ಮೂರರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲು ಇದೆ. ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಹಾಲೊಂದನ್ನೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದುದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೮೭ ಪಾಲು ನೀರಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದರ ಮೂರರಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಂತಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶವೂ ನೀರೂ ಕಡಮೆಯಿರುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳೊಡನೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಅನ್ನ, ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಪಿಷ್ಟ ಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಮೆಗೆ ಇಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಮತೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು. ಈ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಯಾರೂ ಭಾವಿಸಕೂಡದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಸಾರಜನಕ, ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು, ಲವಣಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ನೀರು —ಎಲ್ಲವೂ ಇರುವುವು. ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೈಶವ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿ ಹಾಲನ್ನೂ, ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಸಸಾರಜನಕ ಕಡಮೆಯಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೊಡನೆ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರಸಿಯೂ ಉಪ ಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರೂ ಇವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹಾಲಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಚ್ಚಲು, ಹಾಲು ಕರೆಯುವವನ ಕೈ, ಕರೆಯುವ ಪಾತ್ರೆ, ಸುತ್ತಲಿನ ಗಾಳಿ —ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಕರೆದ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಕರೆದ ಹಾಲು ಬೇಗನೆ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಎಂದರೆ, ಹಾಲಿನ ವರ್ಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಮುಂತಾದುವು ಮಾರ್ಪಡಬಹುದು. ಹಾಲಿನ ಹದ ಕೆಟ್ಟು ಒಡೆದು ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಲನ್ನು ಕರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈ, ಪಾತ್ರೆ, ಕೆಚ್ಚಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗೆ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವುವು. ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿರಬಹುದಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶಪಡಿಸಿ, ಹಾಲು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಕರೆದೊಡನೆಯೇ ಶುಭ್ರವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು, ಮತ್ತೆ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಸೇರದಂತೆ, ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಹಾಲನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತಣ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರದಿದ್ದರೆ ಅದು ೨೪ ಗಂಟೆ ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡದೆ ಇರಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲನ್ನು ಕರೆದು ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಹಾಲಿನ ಶುದ್ಧತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರದಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಗಂಟಲುನೋವು ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಾಲಿನ ಗುಣವು ಆಕಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಮೇವನ್ನು ತಿಂದು ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ, ಬಡಕಲಾಗಿರುವ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆ ಬಡಕಲು ಹಸು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ನಮಗೂ ತಟ್ಟಬಹುದು.

ಹಾಲು ಮುಖ್ಯವೂ ಅವಶ್ಯವೂ ಆದ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಯಾದುದರಿಂದ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಯಾವಾಗ ಒದಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಹಾಲಿನ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಮೋಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲಾಗುವುದು. ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಮೋಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರಸಿ ಮಾರುವುದು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ; ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಭಾಗವನ್ನು ಹಾಲೆಂದು ಮಾರುವುದೂ ಮೋಸವೆ. ಹೀಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಿಂದಾಗಲಿ, ನೀರು ಬೆರಸಿದ ಹಾಲಿನಿಂದಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸೇರುವಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇರಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಿಗಿಂತಲೂ, ಕೇವಲ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಬದುಕಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಡುಕು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನೀರುಹಾಲಿಗೆ ರುಚಿ ಬರಲೆಂದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆರಸುವುದುಂಟು. ಇದು ಇನ್ನೂ ಹಾನಿಕರ. ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆದ ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆ (ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್) ಎಂಬ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳೆಲ್ಲ ನಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂದೂ, ನೊರೆಹಾಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹು ಪುಷ್ಟಿಕರವೆಂದೂ, ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನಾಧಾರವೇನೂ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಜೀವಸತ್ವವು ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ ಒಂದೇ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದರೂ ನಷ್ಟವಾಗದ ಎ. ಬಿ. ಡಿ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಣವಂತರು ಬೇಕಾದರೆ ಉಚಿತ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುದಿಸದ ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಶಾಖಕೊಟ್ಟ, ಹಾಗೆ ಶಾಖಕೊಟ್ಟೊಡನೆಯೇ ಮಂಜುಗೆಡ್ಡೆಯ ತಣ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಟ್ಟ (ಪಾಸ್ಚುರೈಸ್ಡ್) ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಚೀಸ್ (ಹಾಲಿನ ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶ) ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಲಿನ ಮೇದೋಭಾಗ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದೆ ಇರಲಾರದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ತುಪ್ಪ, ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿಯೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಸಸ್ಯವರ್ಗದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಮೇದಸ್ಸಿಗಿಂತ ಸುಲಭತರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ತುಪ್ಪ ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ, ಎಣ್ಣೆಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಮೇದೋಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿ, ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಮೊಸರು.—ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ಹುಳಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಹಾಲಿಗೆ ಹೆಪ್ಪುಹಾಕುವುದು ಈ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ. ಅಜೀರ್ಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ಆಹಾರವು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಲು ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವುವು. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೇ ಮುದಿತನಕ್ಕೆ ಬಹುತರವಾಗಿ ಕಾರಣವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವರು. ನಮ್ಮ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೇ ಸಂಭವಿಸದೆ ಮನುಷ್ಯರು ಚಿರಜೀವಿಗಳಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಾಗಿಯೇ ಇರಬಹುದೆಂದೂ ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕರ ವಾದ. ಆದರೆ ಇದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಜನ್ಮವೆತ್ತಿದ ಯಾವ ಜೀವಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಮುಪ್ಪೂ ಸಾವೂ ಅಪರಿಹಾರ್ಯವೆಂಬುದು ಸ್ವತಸ್ಸಿದ್ಧವಾದುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಸಾಧನಗಳಿಂದಾದರೂ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆದು, ತಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಮುಪ್ಪನ್ನೂ ಸಾವನ್ನೂ ಮುಂದೊತ್ತಬಹುದೆಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಲು ಹಾಲ್ಹುಳಿ ಬಹು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರು.

ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಚೀಸ್.—ಇದು ಹಾಲಿನ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ. ಚೀಸ್ ಎಂಬುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದಾದರೂ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ.—ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದಾಗಿರುವುದು. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸಸಾರಜನಕ, ಪಿಷ್ಟ, ಮೇದಸ್ಸು, ಲವಣಗಳು, ನಾರು. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದಂಶವೂ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ? ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿದೆ? ಎಂಬುದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಇಳಿಕ್ರಮದ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು:—

ಸಸಾರಜನಕ.—ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ.
ಪಿಷ್ಟ.—ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ.
ಮೇದಸ್ಸು.—ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ.
ಲವಣಗಳು.—ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋದಿ, ಅಕ್ಕಿ.
ನಾರು.—ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕರೂ ಅನುಕೂಲಸ್ಥರೂ ಸೇವಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ ಅಕ್ಕಿ. ಬತ್ತದಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು: ಒಂದು, ಒಣಬತ್ತದಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಕ್ಕಿ; ಇನ್ನೊಂದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬೇಯಿಸಿದ ಬತ್ತದಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಕುದುಪಲಕ್ಕಿ. ಒಣಬತ್ತವನ್ನು ಯಂತ್ರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಕೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಾಗಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಯಂತ್ರದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಮಿನುಗು, ಅಥವಾ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚು. ಯಂತ್ರದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಮೇಲ್ಪೊರೆ ತವುಡಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದು. ಈ ಮೇಲ್ಪೊರೆಯಲ್ಲೇ ನರಗಳ ಪುಷ್ಟಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಮಿನುಗುಟ್ಟುವ

ಯಂತ್ರದಕ್ಕಿಯ ಉಪಯೋಗವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕುಗ್ಗಿ, ನಾವು ಅರಕ್ತತೆ (ಅನೀಮಿಯ) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವೆವು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶವು ಪಿಷ್ಟ. ಈ ಪಿಷ್ಟ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭತರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗುಣ ಪ್ರಾಯಶಃ ಇದೊಂದೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ, ಕೊಬ್ಬು, ಲವಣಗಳು, ನಾರು—ಇವೆಲ್ಲ ಬಹು ಕಡಮೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯಾಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ, ಕೊಬ್ಬು, ಲವಣಗಳು, ನಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಇತರ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯಲಾರದು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬಹು ಕಡಮೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯಂತ್ರದಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಸಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಹಾಲು, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದುವೂ, ಮೇದೋವಸ್ತುಗಳಾದ ತುಪ್ಪ ಮೊದಲಾದುವೂ, ಲವಣಗಳು, ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು, ನಾರು ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಶಾಕಗಳೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೇವನೆಯಾದ ಹೊರತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬತ್ತ ಸುಗ್ಗಿಯಾದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನೊಳಗೆ ಹೊಸ ಬತ್ತವೆಂದೂ, ಸುಗ್ಗಿಯಾದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನ ಮೇಲೆ ಹಳೆಯ ಬತ್ತವೆಂದೂ ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಳೆಯ ಬತ್ತದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಹೊಸ ಬತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟ. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಹುಳು ಬಿದ್ದು ಗೂಡುಗಟ್ಟಿ ಜಳ್ಳಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಅಕ್ಕಿ ಉಪಯೋಗಾರ್ಹವಾದುದಲ್ಲ. ಕುದುಪಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸಾಧಾರಣ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಡದೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವಾಗ ಕುದುಪಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಬಹುತರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಣದಲ್ಲೇ ಕುಟ್ಟಿ ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣದ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಯಾವ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಿ, ಅನ್ನಮಾಡುವಾಗ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿಯಬಾರದು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಚೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯೊಳಗಣ ಸಾರವೆಲ್ಲ ನಷ್ಟ

ವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಚೆಲ್ಲದೆ ಅನ್ನದಲ್ಲೇ ಇಂಗಿಸಬೇಕು.

ರಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಸಾರ ಜನಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುವು. ಎಲ್ಲ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ನಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೊದಮೊದಲು ಕೊಂಚ ಬಾಧೆಯಾಗಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸರಿಹೋದಮೇಲೆ ರಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮತರವಾದ ಆಹಾರ ವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅಕ್ಕಿಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೇಳೆ, ತುಪ್ಪ ಗಳನ್ನು ಅದರೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಜೋಳವೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ರಾಗಿಯಂತೆಯೇ ಇದೆ.

ಗೋದಿ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವೇನೂ ಅಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಪಿಷ್ಟ ಕಡಮೆಯಾಗಿದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಲವಣಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವಷ್ಟೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಗೋದಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗೋದಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಇದರೊಡನೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಗೋದಿಯೊಂದನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಕಷ್ಟ ಕಡಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳ ಸಹಾಯ ದಿಂದಲೇ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಗೆ ಗೋದಿಯೂ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳ

ಕೆಲಸ ಅಷ್ಟಿಲ್ಲದೆ ದೇಹಬಲದಿಂದ ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಜೋಳ, ರಾಗಿಗಳೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಧಾನ್ಯಾಹಾರಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬೇಳೆಗಳು (ತೊಗರಿ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಹೆಸರು, ಅವರೆ ಮುಂತಾದುವು).—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸುವವರಿಗೆ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬೇಳೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಮಾಂಸದಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರುವ ಸಸಾರಜನಕದಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಬೇಳೆಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಈ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಬೇಳೆಗಳೂ ಸೇರಿ ಅರೆಪಾವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಡಮೆಯಾಗುವ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವನ್ನು ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಗಳಿಸಬೇಕು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೊಬ್ಬೆಲ್ಲ ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೇ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಉರುಳುಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಮೂಲಂಗಿ ಮುಂತಾದ ಕಂದಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವು ಕಡಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಪಿಷ್ಟಭಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಂಟು. ಉರುಳುಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಲವಣಗಳೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಇರುವುವು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವು ನಾವು ಇದರ ಅಡಿಗೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕ

ರಾಗಿದ್ದರೇನೆ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವುದು. ಉರುಳುಗೆಡ್ಡೆ ಬೆಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲಿ, ಅದರ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಉರುಳುಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಬರಿಯ ಪಿಷ್ಟ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಲ್ಲದಂತೆ ಶುಭ್ರಪಡಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಹಸಿಯದಾಗಿಯೇ ತಿಂದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಒದಗುವುವು.

ಇತರ ಶಾಕಾದಿಗಳು.—ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವೂ ಒಂದು ಸಾಮಗ್ರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊಟದಲ್ಲೂ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಒಂದಾದರೂ ಶಾಕವಿರಬೇಕು. ಶಾಕಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಬಹು ಕಡಮೆಯಾಗಿದ್ದು ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇವು ಕರುಳಿನ ಪರ್ಯಗ್ರಚಲನೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಗಳಾಗಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗುವುವು. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ಈ ಶಾಕಾದಿಗಳಿಂದಲೇ ಒದಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಶಾಕಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳು.—ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿದ್ದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣಿಸಿ, ರಕ್ತಗತವಾಗಿ, ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ

ವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಗಳಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಒದಗಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ, ನಾವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸ ದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಇತರ ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದಷ್ಟು ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಒದಗದೆ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬಲವೂ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗಾಗಲಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗಾಗಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಕಾದಿಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದುವು. ಇವುಗಳಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವು ತೃಪ್ತಿಕರವೂ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಅಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ಗದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳು.—ಇವು ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಮಾಂಸ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ಎಮ್ಮೆ, ಹಸು, ಹಂದಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಅವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದವೂ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದವೂ ಆದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದೇ ಮಾಂಸವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣಿ ಯನ್ನು ಕೊಂದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅದರ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಈಚೆಗೆ ಮಾಂಸವನ್ನು ಯಂತ್ರ ವಿಶೇಷಗಳಿಂದ ಮಂಜುಗೆಡ್ಡೆಯ ತಣ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಟ್ಟು, ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿಗಳ ದೂರ ಊರಿಂದೂರಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವರು. ಇಂತಹ ಮಾಂಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ಅದು ಸರ್ವ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದಲೂ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಲವಣಗಳು, ಸಸಾರಜನಕ, ಕೊಬ್ಬು—ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಮಾಂಸವನ್ನೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಉಪ್ಪು

ಅಷ್ಟೇನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂತಹವರಿಗೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗೋದಿ, ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಿ, ಶಾಕಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು—ಇವನ್ನು ಮಾಂಸದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಮತಾಹಾರ ದೊರೆತಂತಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು: ಮಾಂಸದಲ್ಲಿಯ ಸಸಾರಜನಕವು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಸಸಾರಜನಕದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಜೀರ್ಣಿಸುವಾಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಇದರೊಡನೆ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕ್ಷಯ, ಕರುಳು ರೋಗ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುವವರಿಗೂ ಆ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ತಟ್ಟಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಾಣಿವಧೆಯೂ ಮಾಂಸ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಲೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಆಯಸ ಲವಣಗಳೂ ಇರುವುವು. ಈ ಆಯಸ ಲವಣಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಾವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಿವೆ. ಆದರೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾರು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕದಂತೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬಲಹೀನರಿಗೂ ರಕ್ತ ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವವರಿಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ದೀರ್ಘ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳಿ ಶರೀರ

ನಶಿಸಿಹೋಗಿರುವ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ಇವು ಹಾಲಿನಂತೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುವು.

ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿದಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿರುವಾಗಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಈಚೀಚೆಗೆ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅವು ನಮಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸಿಕ್ಕು ವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ ಹೊರತು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರವಲ್ಲ. ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಾದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಸೇವನೆಗೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗುವುವು. ಡಬ್ಬ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು :—

೧. ಒಂದು ಸಲ ಡಬ್ಬವನ್ನು ಒಡೆದ ಮೇಲೆ ಅದರೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥ ವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಎಂದರೆ, ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೨. ಡಬ್ಬವನ್ನು ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅದರ ತಳವೂ, ಮೇಲಿನ ಮುಚ್ಚಳವೂ ಕೊಂಚ ಒಳಕ್ಕೆ ಅದುಮಿದಂತಿರು ವುವೊ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಎರಡು ಕಡೆಯೂ ಒಳಗಡೆಗೆ ಅದುಮಿಲ್ಲದೆ ಮಟ್ಟವಾಗಿ ಯಾಗಲಿ, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿಯಾಗಲಿ ಇದ್ದರೆ ಆ ಡಬ್ಬ ದೊಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥ ಕೆಟ್ಟಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

೩. ಮುಚ್ಚಳದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಸೀಸವನ್ನು ಹಾಕಿರುವ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಗುರುತಿರಬೇಕು. ಈ ಗುರುತಿನ ಸ್ಥಳ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂತಹ ಗುರುತಿನ ಸ್ಥಳಗಳಿದ್ದರೂ ಆ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥದ ಶುದ್ಧತೆ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕೆಂದೂ, ಈ ಶಕ್ತಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಒದಗುವ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಉರಿತದಿಂದ ಒದಗುವುದೆಂದೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಯ ಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಆ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಯ ಉರಿತದಿಂದ ಒದಗುವ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಉದ್ದವನ್ನು ಗಜಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ, ಉಷ್ಣವನ್ನು ಉಷ್ಣಮಾನ(ಕ್ಯಾಲರಿ)ಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುವರು. ಒಂದು ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಯ ಪೋಷಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತೂಕದಷ್ಟು ಆ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ ಉರಿಯುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣಮಾನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಉಷ್ಣವು ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಕೆಲಸ, ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿರುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಕಷ್ಟಪಡದ ಒಬ್ಬ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨,೦೦೦–೨,೫೦೦ ಉಷ್ಣಮಾನಗಳೂ, ಕಾಯಕಷ್ಟಪಡುವವನಿಗೆ ೩,೦೦೦–೩,೫೦೦ ಉಷ್ಣಮಾನಗಳೂ, ಹಲ್ಲು ಬಂದ ಮಗುವಿಗೆ ೧,೦೦೦ ಉಷ್ಣಮಾನಗಳೂ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ೧,೮೦೦ ಉಷ್ಣಮಾನಗಳೂ ಬೇಕಾಗುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ ಅವರವರ ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರುವುದು.

ನಮಗೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಒದಗುವುದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕಾಂಶಗಳಿಂದ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವು ಎಷ್ಟಿವೆ? ನಾವು ಹೊರಗೆಡವುವ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಇವು ಎಷ್ಟು ಹೊರಹೋಗುವುವು? ಎಂಬುವುಗಳನ್ನು ಅಳೆದು, ಆದರಿಂದ

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಈ ಅಂಶಗಳು ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗವಾದುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವರು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರ ವಾಗಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ವೆಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಗುಣಿಸುವರು. ೧೫೦ ಪೌಂಡು ತೂಕವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನಿಗೆ ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ೧೨ ತೊಲಗಳಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ, ೩೮ ತೊಲಗಳಷ್ಟು ಶರ್ಕರಗಳು, ೮ ತೊಲಗಳಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು, ೩ ತೊಲಗಳಷ್ಟು ಲವಣಗಳೂ ಬೇಕಾಗುವುವು. ಅಂತೂ, ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು ೬೦ ತೊಲ ಗಳ ತೂಕ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಜಲಾಂಶಗಳ ತೂಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಲ್ಲ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಲಾಂಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಷ್ಟೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ತೂಕ ೧೨೦ ತೊಲಗಳಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದಹಾಗಾಯಿತು. ಎಂದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಶರೀರ ಕಷ್ಟ ವಹಿಸದ, ೧೫೦ ಪೌಂಡು ತೂಕವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನು ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ೧೨೦ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಯಾ ಶರೀರ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಶರೀರ ಕಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ, ಶರೀರ ಸಮೆದು ನಶಿಸಿಹೋಗಿರುವಾಗ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ ಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಮತೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತೆ ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಾಂಶ ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

೬. ಪಾನೀಯಾದಿಗಳು

ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪಾನ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ತೋರಿದಾಗ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ

ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಊಟಮಾಡುವಾಗ ತುತ್ತು ತುತ್ತಿಗೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ಕೆಲವರಲ್ಲುಂಟು. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗುವ ಸಂಭವ ವುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಎರಡು ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ಕುಡಿಯ ಬೇಕು. ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೮–೧೦ ಲೋಟಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಲಸ, ಇಷ್ಟ, ವಾತಾವರಣದ ಧರ್ಮ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವುದು.

ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ನೀರಲ್ಲದೆ ಈಚೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಅನೇಕ ಕೃತಕ ಪಾನಗಳು ಜನರ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಈ ಕೃತಕ ಪಾನ ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಎರಡು ಪಂಗಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಸಾರಾಯಿ, ಹೆಂಡ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ಪಾನಗಳು ಒಂದು ಪಂಗಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋ, ಸೋಡಾ ಮುಂತಾದ ನಿರ್ಮಾದಕ ಪಾನಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಪಂಗಡ. ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕೃತಕ ಪಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅನವಶ್ಯವಾದುವು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿರಬಹುದೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಕೃತಕ ಪಾನಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂಭವಗಳು ಒದಗಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೀಳುಂಟಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದುದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸ ದಿದ್ದರೂ, ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವನೆಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಒಡನೆಯೇ ಇವು ನಮಗೆ ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆದುದ ರಿಂದ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಲಿ ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಮಾಡದಿರು ವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ವ್ಯಾಕುಲಗಳುಂಟಾ ದಾಗಲೂ, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿತದಿಂದ ಆಯಾಸವುಂಟಾದಾಗಲೂ,

ಈ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕೆಲವರು ಈ ಕೃತಕ ಪಾನಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಆರಂಭಿಸುವರು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲಿ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಲಿ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಂತಹ ಆಯಾಸಗಳಿಗೆ ಎಡೆಗೊಡದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೃತಕಪಾನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಪದಾರ್ಥವಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನೇ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹುಡುಗರಿಗೂ ಇವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಕೊಡಬಾರದು.

ರಂಗು ರಂಗಿನಿಂದ ಕೂಡಿ, ಗಾಜಿನ ಬುಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕಂಗೊಳಿಸುವ ಸೋಡ, ಲೆಮನೆಡ್ಡುಗಳು ಹಳ್ಳಿಯಂಗಡಿಗಳಲ್ಲೂ ತುಂಬಿವೆ. ನೀರಿಗೆ ರುಚಿಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಷರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಬರಲು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಬಂಧಿಸುವರು. ಗಾಜಿನ ಬಿರಡೆ ಹಾಕಿದ ಗಾಜಿನ ಬುಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಡಕವಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿ, ನಾನಾಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ರಂಜಿಸುವ ಈ ಪಾನಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ತರಲಾರವೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಬಲದಿಂದ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳೆಲ್ಲ ನಾಶವಾಗಿಹೋಗುವುದೆಂಬುದು ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು. ನೀರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಕಂಡ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅದು ಪಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಎಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿತ್ತೊ, ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಸೇರಿದಮೇಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವುದು. ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಸನ್ನಿಪಾತಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಜಲವಾಹಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೋಡ, ಲೆಮನೆಡ್ಡುಗಳು ಆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಬರಿಯ ನೀರಿನಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕರವಾದುವು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಬುಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ

ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವ ವಾಡಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಪಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬುಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕಾರಕದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೋಗುವಹಾಗೆ ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ, ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಶಂಕಾಸ್ಪದವಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮಾರುವ ಈ ಪಾನಗಳನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಬೇಕಾದರೆ, ತಕ್ಕ ವಿಷಾಪಹಾರಿ ಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನೂ ಬುಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹ ವಾಗಿ ಶುದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಪಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣಗಿರ ಬೇಕೆಂದು ಪಾನಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆರಸುವುದುಂಟು. ಮಂಜು ಗಡ್ಡೆ, ಅದು ಯಾವ ನೀರಿನಿಂದಾಯಿತೊ, ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಷಗಳ ನ್ನೆಲ್ಲ ಒಳಕೊಂಡಿರುವುದು. ಆದಕಾರಣ, ಕೆಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದಾದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಯನ್ನು ಬೆರಸುವುದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾನವು ಮತ್ತೆ ಕೆಡುವ ಸಂಭವ ವುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ, ಪಾನವನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮಂಜು ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪಾನದೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಕದೆ, ಪಾನವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಲೂ ಇಡಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡವರ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಹುಡುಗರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದೆಂದರೆ, ವಿಧವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸ. ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವರು: ಬೀಡಿ, ಚುಟ್ಟ, ಸಿಗರೇಟು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಆ ಹೊಗೆಯೊಳಗಿನ ವಿಷ ರಕ್ತ ಗತವಾಗುವುದು. ನಸ್ಯವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ, ಎಲೆ ಅಡಕೆಯೊಡನೆ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪ ಯೋಗದಿಂದ ಮೊದಮೊದಲು ಒಂದು ವಿಧ ಸಂತೋಷವೂ, ಉತ್ತೇಜನವೂ ತೋರಿಬರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಇದರ

ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದು, ವಿಷ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಕೆಡುವುದು.

ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸುಖಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದೆಂದೂ, ನಸ್ಯವನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಹೇಳುವುದು ಕುಂಟು ನೆಪಗಳೇ ಹೊರತು, ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲ. ಸುಖಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ನೆಗಡಿಯಿಲ್ಲದ ಮೂಗು, ನೋವಿಲ್ಲದ ಗಟ್ಟಿ ಹಲ್ಲು—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದ ಸಹಜ ಧರ್ಮಗಳು. ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯತೆ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಹಜ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಡಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗದೃಢಕಾಯತೆಯ ಬುಡಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿಯಿಟ್ಟಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನಿಕೊಟೀನ್ ಎಂಬ ವಿಷವಿರುವುದು. ಇದು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ನಿರೋಧಿಸುವುದು. ಈ ನಿಕೊಟೀನ್ ವಿಷವು ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರಪಟುತ್ವ ಕೆಡುವುದು ; ಅಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯದ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೃದಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ದೊಡ್ಡವರು ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ನೆಪಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರೈಸದ ಹುಡುಗರು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಆದರೆ, ದೊಡ್ಡವರ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುವಾಗಿ ಬಾಲಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕವಾದುದು ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ದೊಡ್ಡವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲಾದರೂ ಈ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

ಹುಡುಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಗೆಯಸೊಪ್ಪಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ನಿಕೊಟೀನ್ ವಿಷದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಯೇ ಹುಡುಗರು ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಸೇದಕೂಡದೆಂದು ಸರ್ಕಾರವು ಕಟ್ಟಳೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ದೊಡ್ಡವರು ಈ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಯಾವ ಹುಡುಗರೂ ಆ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕರೂ ಆಗಿರಬೇಕು.

ಸಾರಾಯಿ, ಹೆಂಡ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆಯಾ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸಾರ (ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್) ಎಂಬ ಚಿತ್ತಭ್ರಮಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿಸುವ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯವುಂಟು. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಂದ ಉತ್ತೇಜನೋತ್ತರ ನಿಯಮವನ್ನು ಕಾಲದೇಶವರ್ತಮಾನಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾನವ ಬುದ್ಧಿಯ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಾನವೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಉತ್ತೇಜನೋತ್ತರ ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಅಸಹ್ಯ ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಈ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅನ್ನವಿಲ್ಲದೆ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬೆಂದು, ಆ ಸಂಕಟ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವಾಗಿ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಬೇಕಾಗಿತ್ತೊ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವು ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಗೀಳುಹಿಡಿಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದ ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಉಪಾಯವನ್ನಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಸಂಕಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ

ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳು ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ನಿರೋಧಿಸಿ, ಕೊನೆಗೆ ಶರೀರ ತ್ರಾಣವನ್ನೇ ಕುಗ್ಗಿಸುವುವು. ಶರೀರದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕೆಲವು ಉತ್ಕಟಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವವುಳ್ಳ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಈ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವ ಹಾನಿಯೂ ಇರಲಾರದು. ಇಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಅನವಶ್ಯವೆಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಮತ.



---

೫. ವಸತಿ

ವಾತಾವರಣದ ಕಠಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ ಎಂದರೆ, ವಿಪರೀತವಾದ ಬಿಸಿಲು, ವಿಪರೀತವಾದ ಚಳಿ, ಮಳೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಮರೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ನಾವು ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಊಟ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆ—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗಡೆಯೇ ಕಳೆಯುವೆವು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ವಾಸಮಾಡುವ ಮನೆಯ ರಚನೆ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನರು ಅವರವರ ಜೀವನ, ಅನುಕೂಲ, ಕಲಾಭಿರುಚಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವರು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟಡ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮನೆಯೊಳಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ, ಬೆಳಕಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾದ ಕಿಟಕಿಗಳಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲು ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಲ್ಮಷವಾಗಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕೊಳೆತು ನಾರಲು ಅವಕಾಶವಿರಬಾರದು. ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಬಚ್ಚಲು ನೀರು ಮುಂತಾದ ಕೊಳಕು ನೀರು ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ತಂಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ, ಅದು ಮನೆಯಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಟುಹೋಗುವ ಹಾಗೂ ಅನುಕೂಲಗಳಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಬರದಂತೆ, ಎತ್ತರವೂ ನಿಬಿಡವೂ ಅಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಬಹುದು. ಸಸ್ಯಗಳು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಗಳೆಂಬುದನ್ನು

ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಎರಡು ಮನೆಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯೇ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ೧೦ ಅಡಿ ಅಗಲ ಬಯಲಿರಬೇಕು. ಈ ಬಯಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ಗಾಳಿ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಎರಡು ಮನೆಗಳಿಗೆ, ಅಥವಾ ಎರಡು ಕುಟುಂಬಗಳು ವಾಸಿಸುವ ಎರಡು ಮನೆಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯೇ ಒಂದೇ ಗೋಡೆ ಇರಕೂಡದು. ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆ, ನೀರಿನ ಮನೆ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಗೆ ಅದು ಹುಟ್ಟಿದ ಕಡೆಯಿಂದ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರುವಂತೆ ತಕ್ಕ ಹೊಗೆಗೂಡುಗಳಿರಬೇಕು. ಹೊಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಗಾಳಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಂಗಾಲ ಕಣಗಳು ಮನೆಯೊಳಗಣ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು. ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಇಂಗಾಲ ಕಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಡಿದು ಕಣ್ಣನ್ನು ರೇಗಿಸುವುವು.

ನಿವೇಶನದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಕೂಡದು. ಒಟ್ಟು ನಿವೇಶನದ ಮೂರರಲ್ಲೆರಡು ಪಾಲು, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮೂರರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲು ಯಾವ ಕಟ್ಟಡವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬಯಲಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಬಯಲು ಅಲ್ಲಷ್ಟು ಇಲ್ಲಷ್ಟು ಹರುಕುಮುರುಕಾಗಿರದೆ ಅಖಂಡವಾಗಿ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆಯ ಮುಂದೊ, ಹಿಂದೊ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲೊ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲೊ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೀಗೆ ಬಯಲನ್ನು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಡಲು ಅನಾನುಕೂಲವಾದರೆ, ಎರಡು ಮೂರು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಯಲು ಬರುವಂತೆ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಬಯಲು ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೇ ಇರಲಿ, ಅಲ್ಲಷ್ಟು ಇಲ್ಲಷ್ಟು ಇರಲಿ, ಒಟ್ಟು ಬಯಲಿನ ವೈಶಾಲ್ಯವು ನಿವೇಶನದ ಮೂರರಲ್ಲೊಂದು ಪಾಲಿಗಿಂತ ಕಡಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಣೆಗೂ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕೋಣೆಯ ಮೂಲಕ ಬರದೆ, ನೇರವಾಗಿ ಆ ಕೋಣೆಗೇ ಬರುವಂತೆಯೂ, ಆ ಕೋಣೆ

ಯಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಆಕಾಶ ಕಾಣುವಂತೆಯೂ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿಗಳಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಯಾವ ಭಾಗದ ಎತ್ತರವೆ ಆಗಲಿ ಆ ಭಾಗದ ಮುಂದಿರುವ ಬಯಲಿನ ಅಗಲದ ಎರಡರಷ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಕೂಡದು.

ವಾಸದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊರತೆಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ, ಕೊಳಕು, ಜೌಗು ಅಥವಾ ತಣ್ಪು ಇವು ಮೂರೂ ತುಂಬಿ ಕೆಡುಕನ್ನು ತರತಕ್ಕುವು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಣೆಯೊಳಗಿಂದಲೂ ಹೊರಗಿನ ಆಕಾಶ ಕಾಣುವಂತಿದ್ದರೆ ಈ ಕೊರತೆಗಳೆಲ್ಲ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿ ಕೋಣೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಸುಗ್ಗಿ ಅಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾಶಪಡಿಸುವುದು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಬರುವುದರಿಂದ ಕೋಣೆಯ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದಾದ ಕೊಳಕುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯುವುದರಿಂದ ತಣುವಿಗೆ ಅವಕಾಶವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧ ಉಲ್ಲಾಸ ತೋರಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜನವಿರುವುದು. ಮೂರು ಹೊತ್ತೂ ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳೆರಡೂ ಕೆಡುವುವು.

ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ತಾನು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತುಂಬ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಬೆಳಕು ಮೇಲುಗಡೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ತಲೆಯ ನೆರಳು ಮುಂದಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ಹಿಂದುಗಡೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಬಂದರೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಬೆಳಕು ಮುಂದಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳಕೂಡದು. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬೆಳಕು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ. ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಬೆಳಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಡುವುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಕೊಳಕು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಕೊಡದೆ, ಅದನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೂಡಿಹಾಕಲು ಏರ್ಪಾಟುಮಾಡಿ,

ಹಾಗೆ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಕೊಳಕನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಕಸದ ಡಬ್ಬಗಳಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಕಸವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಕಸದ ಡಬ್ಬ ಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಕಸವನ್ನು ವಾಸದ ಮನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಸಾಗಿಸಿ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಣಿಗಳನ್ನು ತೋಡಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆ, ನೀರಿನ ಮನೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತಂಗಲು ಅವಕಾಶಕೊಡದಂತೆ ಕಲ್ಲು, ಸಿಮೆಂಟು, ಗಾರೆಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಬಚ್ಚಲುಗಳಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಬಚ್ಚಲು ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಊರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ, ಊರಿನ ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬೀಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಬೀದಿಯ ಬಚ್ಚಲುಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಬಚ್ಚಲಿನ ನೀರು ಮನೆಯಿಂದ ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ೧೫೦ ಗಜಗಳ ದೂರವಾದರೂ ಸಾಗಿ ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಏರ್ಪಾಟಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಮಲವನ್ನೂ ದನಕರುಗಳ ಸಗಣಿಯನ್ನೂ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯ ಸಮೀಪ ದಲ್ಲೇ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದುಂಟು. ಇದು ಬಹಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು. ಇಂತಹ ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಂಡಿಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ೧೫೦ ಗಜ ದೂರದಲ್ಲಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಗೊಬ್ಬರದ ಮೇಲೆ ಆರಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಮಣ್ಣನ್ನೊ, ಬೂದಿಯನ್ನೊ ಹಾಕಿರಬೇಕು.

ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಕಸವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸು ವುದರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಸಪೊರಕೆಯಿಂದ ಕಸ ವನ್ನು ಗುಡಿಸುವಾಗ, ಕಸ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆಗೂ, ನೆಲದಿಂದ ಗೋಡೆಗಳಿಗೂ ಚೆದರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೆಲದ ಮೇಲಿದ್ದ ದೂಳು ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಿ ಮನೆಯ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಮೊದಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೊಂಚ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ತರುವಾಯ ಕಸಪೊರಕೆಯಿಂದ ಗುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆ, ಫಿನೈಲ್ ಮುಂತಾದ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಮನೆಯನ್ನು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕರು ನೆಲವನ್ನು ಸಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ (ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಸಾರಿಸುವುದಕ್ಕೂ) ಸಗಣಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿದ್ದು, ಜಾಗ್ರತೆ ಒಣಗುವಂತಿದ್ದರೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಕದಡಿದ ಸಗಣಿಯ ಬಗ್ಗಡದಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಸಾರಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಒಣಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ನೆಲದಮೇಲಿನ ಸಗಣಿ ಕೊಳೆತು, ಅಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಗಾಳಿ ಕೆಡುವುದು.

ಜೌಗುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ, ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಸೂರು ಸೋರುವುದರಿಂದಲೂ, ನೀರು ಹೀರದ ಕಲ್ಲು, ಗಾರೆ ಅಥವಾ ಸಿಮೆಂಟು ನೆಲವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಪು ಇರಬಹುದು. ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಈ ಯಾವ ಕೊರತೆಗೂ ಅವಕಾಶವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಣ್ಪಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರೋಗ, ನರಗಳ ರೋಗ, ಕೀಲುಗಳ ರೋಗ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ತಣ್ಪು ಹೆಚ್ಚಾದ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ವಾಸ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರ.

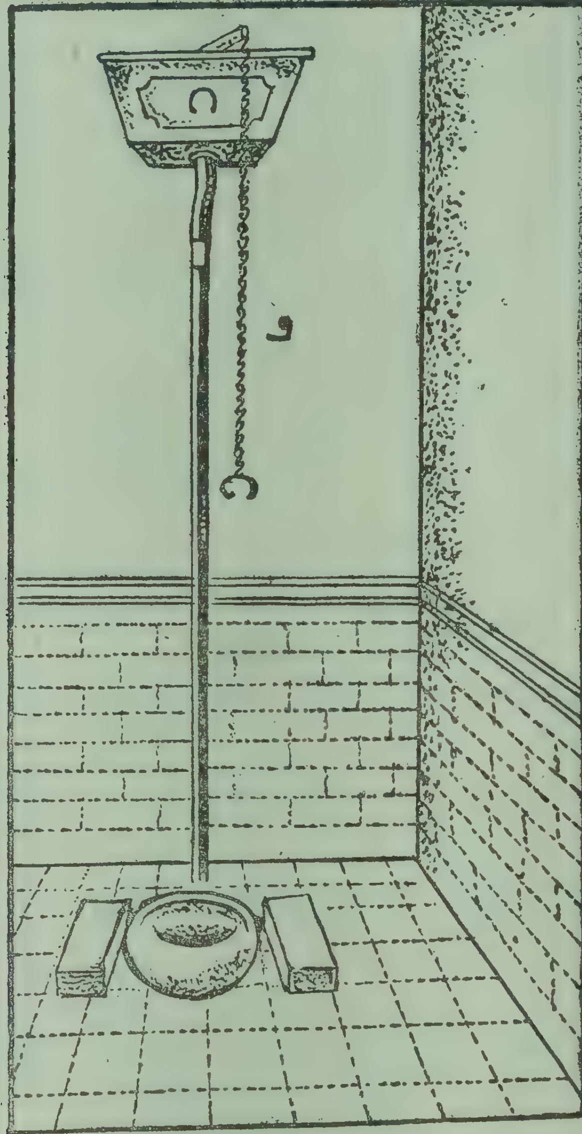
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ವಾಸಮಾಡುತ್ತಾರೊ ಅಷ್ಟು ಜನರಿಗೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ನಿರ್ಮಲ ವಾಯುವಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಸ್ಪದವಿರಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ೫೦೦ ಘನ ಅಡಿಗಳ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ೪೦ ಚದರ ಅಡಿಗಳ ನೆಲವಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಕುಟುಂಬಗಳು ವಾಸಮಾಡುವುದು, ವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವುದು, ಒಂದು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಟ್ಟಿದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ

ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು (ಮಲಗುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಮಾಡುವುದು; ಉಗ್ರಾಣದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ಮುಂತಾದುವು), ೪, ೫ ಜನರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಪಾಯಖಾನೆಯನ್ನು ೧೫–೨೦ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ವಾಸಮಾಡುವುದಕ್ಕಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಟ್ಟಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕಸಬು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಿಂದ ವಿಷವಾಯುಗಳೂ, ಇತರ ವಿಷವಸ್ತುಗಳೂ ಹೊರಬಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಆ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ವಾಸಮಾಡುವ ಜನರಿಗೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹದಮಾಡುವುದು, ರೇಶ್ಮೆ ಹುಳುವಿನಿಂದ ರೇಶ್ಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು, ಸುಣ್ಣ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಸುಡುವುದು, ಅಕ್ಕಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗಾಳಿಯ ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಇಂತಹವು ಊರಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇರದೆ ಜನರು ವಾಸಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಬಹು ದೂರವಾಗಿರುವಂತೆ ಏರ್ಪಾಟಿರಬೇಕು.

ಅದರ ಅವಶ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಪಾಯಖಾನೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಇಡಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ಥಳವಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲೊ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೊ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಮಲವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಲವನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸದಿದ್ದರೆ, ಮಲವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕೊಳೆತು ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ

ಗಾಳಿ ಕೆಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಸಾರವೆಲ್ಲ ಭೂಮಿಯೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜಲಾಶಯುಗಳ ನೀರು ಕೆಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೊಳೆತು ನಾರುವ ಮಲದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿ ನೊಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಈ ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗ



ಚಿತ್ರ ೧೧

ನೀರಿನ ಹೊಡೆತದಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿ (ಫ್ಲಷ್)

೧. ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆ.

೨. ನೀರು ಕೆಳಗೆ ಬರಲು, ತೆರೆಯಬೇಕಾದ ತಳಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹಾಕಿ ತೆಗೆಯಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಸರಪಣಿ.

[Source: Ghosh's *Hygiene & Public Health.*]

ಬಹುದು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ರೋಗ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಮತ್ತಾವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ಉಚಿತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರುವ ಪಾಯಖಾನೆ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

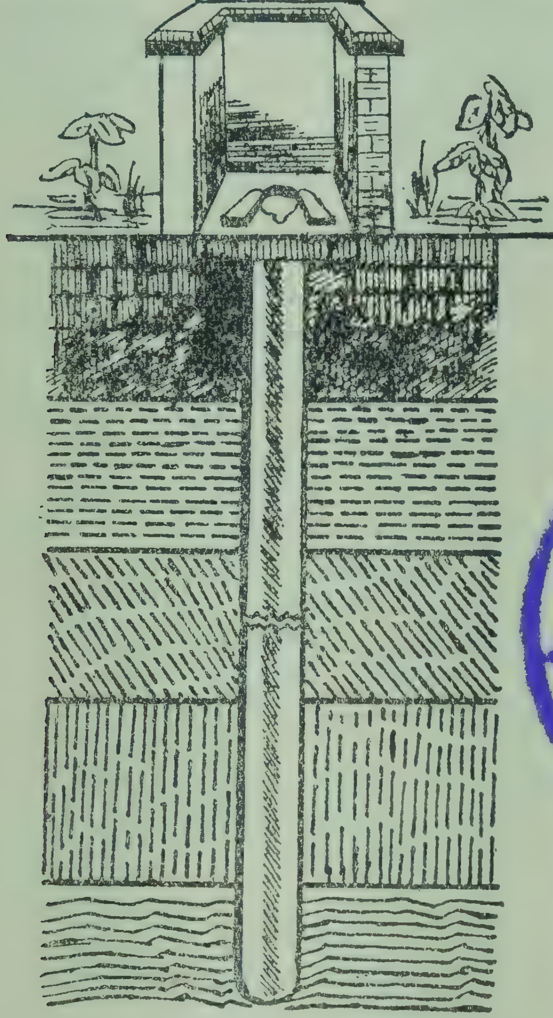
ನೀರಿನ ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವನ್ನು ನೀರಿನ ಹೊಡೆತದಿಂದ ಹೊರಸಾಗಿಸಲು ಏರ್ಪಾಟಿರುವ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ **ಫ್ಲಷ್** ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ನೀರು ಹೀರದಂತಹ ಪೋರ್ಸ್‌ಲೇನ್ ಎಂಬ ಬಿಳಿಯ ಗಾಜಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಿರುವುದು. ದೊಡ್ಡ ಬಾಯುಳ್ಳ ಈ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಲವು ಬಿದ್ದೊಡನೆ, ಆ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಮಲವು ನೀರಿನ ಹೊಡೆತದಿಂದ ಸಾಗಿ, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಟ್ಟಿರುವ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು. ಹೀಗೆ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಮಲಮಿಶ್ರಿತ ಜಲವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಊರಾಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ತೋಟ ಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಶೌಚಕೂಪಗಳ ಏರ್ಪಾಡಿಗೆ ಬಹಳ ಹಣ ಬೇಕು. ನೀರು ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಹೊರತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೇ ನೀರಿಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

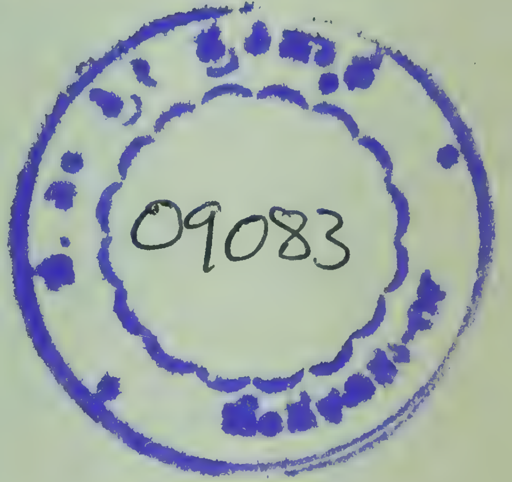
ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ಪಾಯಖಾನೆ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಮಲವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಊರಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವ ಏರ್ಪಾಡಿರಬೇಕು. ಈ ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ: (೧) ಮರೆ, (೨) ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಕೂಡುವ ಸ್ಥಳ, (೩) ವಿಸರ್ಜಿತ ಮಲವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಸುವ ಪಾತ್ರೆ. ಇವು ಮೂರೂ ನೀರು ಹೀರಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲ್ಲು, ಗಾರೆ, ಸಿಮೆಂಟು ಲೋಹಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಬೀಳಬಹುದಾದ ನೀರೆಲ್ಲ ಊರ ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಏರ್ಪಾಡಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಲವನ್ನು ಊರಾಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ

ಯಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮಲವು ವಿಸರ್ಜಿತವಾದ ಎಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಂಚ ಹೊತ್ತು ಇರಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವವರೆಗೂ ಅದು ಕೊಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಮಲವು ಕೊಳೆಯದಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದೂ ಮೂತ್ರವೂ ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿರ ಕೂಡದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಕೂಡುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮೂತ್ರವು ಮಲದೊಡನೆ ಬೆರೆಯದೆ ಬಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿ ಹರಿದುಹೋಗಿ ಊರ ಬಚ್ಚಲಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಟಿರಬೇಕು. ಅಥವಾ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಲವೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ಒಡನೆಯೇ ಮಲದಮೇಲೆ ಮಣ್ಣನ್ನೊ ಬೂದಿಯನ್ನೊ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲವು ಕೊಳೆಯುವ ಕಾಲಾವಧಿ ಕೊಂಚ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದು. ಈ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮಲವನ್ನು ಊರಾಚೆ ಸಾಗಿಸಲು ತೋಟಿಗಳ ಏರ್ಪಾಟಿರಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಮನುಷ್ಯರಿರಬೇಕು: ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣವ್ಯಯಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿರಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಅನುಕೂಲಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮಾದರಿಯ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಲವನ್ನು ಊರಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲು ತೋಟಿಗಳ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಮಲವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಮಲದಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಂಭವಗಳೂ ಕಡಮೆ. ಈ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣವೂ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿಯೇ ಆಗಲಿ ಇರುವುದು ಅಪೂರ್ವ. ಇದರಿಂದ ಊರಿನ ಬಯಲು ಮತ್ತು ಜಲಾಶಯಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟು, ಭೂಗುಣವೂ ವಾಯುಗುಣವೂ ಕೆಡುವುವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅವು ಬಹು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಅವು ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಮೇಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಅಗಲವಾದ

ಆಳವಿಲ್ಲದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತೋಡಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಕೂಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಡ್ಡ ಗಲ್ಲನ್ನೊ ಅಡ್ಡ ಮರವನ್ನೊ ಹಾಕಿ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡಿ, ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ಮಲವು ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ





ಚಿತ್ರ ೧೨

ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿ.

[Source : *Bureau of Health Education*, Department of Health, Mysore.]

ಈ ವಿಷಯವಾದ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳೆಲ್ಲ ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದುಹೋಗುವುವು. ಈ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಒಂದು ವೇಧಕಯಂತ್ರ (ಬೋರರ್)ವಿರುವುದು. ಈ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಒಂದೂವರೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಅಡಿ ಅಗಲ(ವ್ಯಾಸ) ವಿರುವ ಮತ್ತು ೨೦–೩೦ ಅಡಿ ಆಳವಿರುವ ಒಂದು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ

ಕೊರೆಯಿಸಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಗುಂಡಿಯ ಬಾಯನ್ನು ಮಧ್ಯೇ ತೂತು ಕೊರೆದ ಒಂದು ಕಲ್ಲುಚಪ್ಪಡಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಗೋಡೆ ಎಬ್ಬಿಸಿಯೊ, ತಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಯೊ ಒಂದು ಮರೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಕೊಳಕು ನೀರು ಎಲ್ಲವೂ ಆ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಳುವಂತೆ ಅನುಕೂಲವಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತು ಮುತ್ತಲೂ ಸೇರಬಹುದಾದ ಕೊಳಕನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಗುಂಡಿಯೊಳಕ್ಕೆ ನೂಕಿ ಶುಭ್ರಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಮಲ ಮತ್ತು ಕಶ್ಮಲಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕೊಳೆತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಒಂದು ಗುಂಡಿ ತುಂಬಿದೊಡನೆಯೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಕೊರೆಯಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕೊಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನ ಗುಂಡಿಯ ಮಲವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿ ಗಳಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಬಹುದಾದರೂ, ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನೊಣಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲು ಅನುಕೂಲಗಳಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿರುವ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ರೋಗವೂ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿ ಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಇವು ಬಾವಿ, ಕೊಳ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯಗಳಿಂದ ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ೧೫೦ ಗಜ ದೂರ ವಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮವೂ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವೂ ಆದವುಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ನೀರಿನ ಹೊಡೆತದಿಂದ ತೊಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಪಾಯಖಾನೆಗಳು ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದುವು; ಇವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾಧಾರಣ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿ ಗಳು ಉತ್ತಮವಾದುವು. ಈ ಎರಡು ತೆರದ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾದುವು.

---

೬. ವಾಯುಗುಣ

ನಮ್ಮ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಳಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ದೇಶದ ವಾಯುಗುಣವೂ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ ಗಮನೀಯಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ದೇಶದ ವಾಯುಗುಣವು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಪಡದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಒಂದೇಸಮನಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ಋತುಧರ್ಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುವು. ಪ್ರಪಂಚದ ನಾನಾ ದೇಶಗಳ ನಾನಾವಿಧ ವಾಯುಗುಣಗಳಿಗೂ, ಒಂದೇ ದೇಶದ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ, ಉಡುಪು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡುಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೈಯನ್ನೂ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನೂ ವಯಸ್ಸನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಬೇಗನೆಯೂ, ಮಕ್ಕಳೂ ಮುದುಕರೂ ಕೊಂಚ ಕಷ್ಟದಿಂದಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ವಾಯುಗುಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೂ ಸರಿಹೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವಾಯುಗುಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶೀತಪ್ರದೇಶ, ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶ, ಸಮಶೀತೋಷ್ಣಪ್ರದೇಶ, ಮಲೆನಾಡು, ಬಯಲುಸೀಮೆ—ಇವೇ ಮುಂತಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದುಂಟು. ಅತಿ ಶೀತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ, ಅತ್ಯುಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ, ಅತಿ ಮಳೆಯಾಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮನುಷ್ಯರು ಜೀವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ; ಹಾಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಲೂ ಇರುವರು. ಒಂದು ದೇಶದ ವಾಯುಗುಣ ಆ ದೇಶದ ಎತ್ತರ (ಎಂದರೆ, ಆ ದೇಶ ಸಮುದ್ರಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು), ವಾತಾವರಣದ ಶಾಖ, ಅಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಮಳೆ ಮುಂತಾದಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಒಂದು ವಾಯುಗುಣದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು

ವಾಯುಗುಣಕ್ಕೆ ಮೈಯನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕೊಂಚ ಕಾಲವೂ ಸಾಧನೆಯೂ ಬೇಕು. ಉಷ್ಣದೇಶದಿಂದ ಶೀತದೇಶಕ್ಕಾಗಲಿ, ಶೀತದೇಶದಿಂದ ಉಷ್ಣದೇಶಕ್ಕಾಗಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿರಕೂಡದು. ಪರಿವರ್ತನೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆಗುವಂತೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ನಿಂತು, ಆಯಾ ವಾಯುಗುಣಗಳಿಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ತೆರಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಪರಿವರ್ತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಡುಪು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಋತುಧರ್ಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ವಾತಾವರಣದ ಶಾಖವು ಮಾರ್ಪಟ್ಟಂತೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಶಾಖವು ಮಾರ್ಪಡದೆ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದು. ಶರೀರದ ಸ್ಥಿರ ಶಾಖತ್ವಕ್ಕೆ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣಜನನಕ್ಕೂ ಉಷ್ಣನಾಶಕ್ಕೂ ಏರ್ಪಡುವ ಸಮತೆಯೇ ಕಾರಣ. ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಹೊಂದದೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಆಗ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿರೋಧಿಸಬಲ್ಲರು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಉಷ್ಣನಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಲು ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಉಷ್ಣಜನನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಪಿಷ್ಟ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೇದಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸಕೊಟ್ಟು, ಅದರ ಮೂಲಕ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಸಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಉಷ್ಣನಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ, ಉಷ್ಣಜನಕಾಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತೆ

ಸೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೊರಗೆಡವಬೇಕು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಲು ಸಾಧನಭೂತವಾದ ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಚಿಗಟ ಮುಂತಾದ ಹುಳುಹುಪ್ಪಟೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ವಾತಾವರಣದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಕೆಲಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮತ್ತು ಹುಳುಹುಪ್ಪಟೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಕೆಲವು ಋತುಗಳು ಅನುಕೂಲವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಋತುಗಳು ಅನನು ಕೂಲವಾಗಿಯೂ ಇರುವುವು. ಯಾವಾಗ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮತ್ತು ಹುಳು ಹುಪ್ಪಟೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೊ ಆಗ ರೋಗ ತಟ್ಟುವ ಸಂದರ್ಭ ಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುವು. ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮತ್ತು ಹುಳುಹುಪ್ಪಟೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ವೃದ್ಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ದುಷ್ಪರಿ ಣಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಶೀತೋಷ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಗಳ ಮತ್ತು ಹುಳುಹುಪ್ಪಟೆಗಳ ವೃದ್ಧಿ ನಿರೋಧನದ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

---

೭. ಮನಸ್ಸು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಅದರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡಸು ವುದಕ್ಕೂ, ಇತರ ಅಂಗಗಳೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾಧನಗಳಿವೆ: ಆ ಸಾಧನಗಳು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಅಂಗ ಗಳು—ಮಿದುಳು, ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನರಗಳು. ಮಿದುಳು ತಲೆ ಬುರುಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಟು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯೊಳಗಿನ ಬೆನ್ನುನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಕುದುರೆಯ ಬಾಲದಂತೆ ಸಣ್ಣನಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಅದರ ಕೊನೆ ಕೆಲವು ನರಗಳ ಆರಂಭಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹೊರಡುವ ನರಗಳೇ ಮಿದುಳಿಗೂ ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುವು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ನರಗಳಿವೆ: ಒಂದು ಬಗೆಯವು, ಅಂಗಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣುವುವು. ಇವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ವಿಧ ವಿಧ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುವು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿ ನರಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿ ನರಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಉಷ್ಣ, ನೋವು, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಶಬ್ದ ಮುಂತಾದ ನಮ್ಮ ಮನೋಭಾವ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಉತ್ತೇಜನವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಒದಗುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ನರಗಳು ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣುವುವು. ಮಿದುಳು ತನಗೆ ಬಂದ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ನರಗಳಿಂದ ಕಳುಹಿಸು ವುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿನಿ ನರಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು. ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೈಕಾಲಾಡಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಐಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ



ಚಿತ್ರ ೧೩

೧. ಮೆದುಳು, ೨. ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿ, ೩. ನರಗಳು.

[Source: Reed & Carnrick.]

ಚಲನೆಗಳೂ, ನಮ್ಮಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ರಕ್ತಚಲನೆ, ಉಸಿರಾಟ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣತೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆಗಳೂ ಈ ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿನಿ ನರಗಳಿಂದ ಆಗುವುವು. ಈ ಮೇಲಿನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕಾರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ನಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಮೂರು ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುವು. ಹಿತಾಹಿತ ವಿವೇಚನ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಹೊರಗಿನ ಉತ್ತೇಜನಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವು ಮೊದಲನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದು. ವಿವೇಚನ ಜ್ಞಾನ ತಲೆದೋರಿದರೂ ಹೊರಗಿನ ಉತ್ತೇಜನಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಸುಖಕರವಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ದುಃಖಕರವಾದುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವು ಎರಡನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದು. ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಫಲದಮೇಲೆ ಅಷ್ಟು ಗಮನವಿಡದೆ, ಅಂತ್ಯ ಫಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವಿಟ್ಟು, ಕೇವಲ ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯಿಂದಲೇ ವರ್ತಿಸದೆ ಇತರರ ಹಿತಾಹಿತಗಳನ್ನೂ ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಉತ್ತೇಜನಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಿವೇಚನಪೂರ್ವಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವು ಮೂರನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುವೆಂಬುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ವಯಸ್ಸು, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು, ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಇದ್ದು, ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾಗಿ, ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಿದಹಾಗೆಲ್ಲ ಮೂರನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತ ಹೋಗುವುವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವಯೋಧರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ, ತನ್ನ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು

09083

ಜೇಗನೆ, ಅಂತೂ ಪ್ರಾಯ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಾಗಿ ಮೂರನೆಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

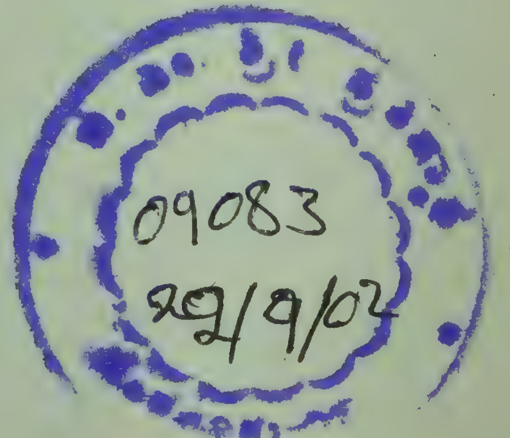
ನಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಶರೀರಾಂಗಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಈ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಿಗೆ ಸಾಧನಭೂತವಾದ ಮೆದುಳು, ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಹಿರಿಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಗೆ, ಚರ್ಮಗಳ ದ್ವಾರವಾಗಿಯೂ, ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಅಂಗಗಳ ದ್ವಾರವಾಗಿಯೂ ಬರುವ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿ ನರಗಳು ಕಾಲವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಮೆದುಳು ಆಯಾ ಉತ್ತೇಜನಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೆದುಳು ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿನಿ ನರಗಳು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಅವು ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೆದುಳು, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನರಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾಂಗವ್ಯೂಹ, ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗವ್ಯೂಹ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಿಯತ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಡಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಅಂಗವ್ಯೂಹಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಡಸಬೇಕಾದರೆ ಮೆದುಳು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಯುಕ್ತ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ಮಾನಸಿಕಾರೋಗ್ಯವೂ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯವೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷವಿರುವಾಗ ಮೈ ಹಿಗ್ಗುವುದು, ಮುಖವರಳುವುದು, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದು, ತಿಂದುದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಕಟವುಂಟಾದಾಗ ಮೈ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಮುಖ ಬತ್ತಿಹೋಗುವುದು, ಊಟದಮೇಲೆ ಇಚ್ಛೆ ತೋರದು, ಬಲವಂತದಿಂದ

ಲಾಗಲಿ, ರೂಢಿಬಲದಿಂದಲಾಗಲಿ ಊಟಮಾಡಿದರೂ ತಿಂದನ್ನ ಜೀರ್ಣಿಸದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಭಯ, ಕೋಪ, ಲಜ್ಜೆ, ಪ್ರೇಮ ಮುಂತಾದ ಭಾವಗಳು ತೋರಿದಾಗ, ಒಡನೆಯೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಭಾವಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ತೋರಿಬರುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕೇವಲ ಶಾಂತಭಾವದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು, ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವುದು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉತ್ತೇಜನ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಈಡುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ, ಎಂದರೆ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿ ತಗ್ಗುವುದು. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕೆಡುವುದೊ ಆಗಲೇ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು.

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ, ಸ್ವಾರ್ಥಬುದ್ಧಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಜೀವ ಸ್ವಭಾವ ಬಲದಿಂದ ಸಮಾಜ ಜೀವಿ ಎಂದರೆ, ಹತ್ತು ಮಂದಿಯೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಜೀವಿಸುವವನು. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಒಂದಲ್ಲ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಒಬ್ಬನ ವರ್ತನೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಅವನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅವನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಮೇಲೂ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ವಿಷಯವಾದ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರರ ವಿಷಯವಾದ ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗದಿದ್ದರೂ ಕೆಡುಕಾಗದೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ವರ್ತನೆಯಿದ್ದರೇನೇ ನಮಗೆ ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಈ ಶಾಂತಿ ಸಾಧನೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ

ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸೂ ಶರೀರವೂ ಏಕೀಭವಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ಕಾರಣಭೂತವಾದ ಯಾವ ಒಂದು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವೂ, ಅನಿರ್ವಚನೀಯವೂ ಆದ ಅಂತಶ್ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದೊ, ಅದರ ಉಪಾಸನೆಯ ಕಡೆಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಅಂತಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಉಪಾಸನೆ ಇದ್ದರೇನೆ ಪರಹಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗಲು ಒಂದು ನಿಮಿತ್ತ ವೇರ್ಪಡುವುದು. ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗಿಂತ ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಸಹಕಾರತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಗಳಾದುವು. ಯಾವ ಸಮಾಜವು ಮಾನವನ ಭ್ರಾತೃಭಾವದ ಅಡಿಗಲ್ಲಮೇಲೆ ನಿಂತು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವುದೊ ಆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಂತಶ್ಶಕ್ತಿ ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ಅವನ ಶಿಕ್ಷಣ, ವಯಸ್ಸುಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಶಾಂತಿ ದೊರೆತೇ ದೊರೆಯುವುದು. ಈ ಶಾಂತಿಯ ಫಲವಾಗಿ ಅವನ ಶರೀರವೂ ಮನಸ್ಸೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುವು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಶರೀರಾರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕಾರೋಗ್ಯ, ಶರೀರವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಸಂಬಂಧಿಸುವ ಅಂತಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಭಾವ—ಇವು ಮೂರೂ ಸಾಮರಸ್ಯದಿಂದ ಕಲೆತು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದರೇನೆ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇರ್ಪಡುವುದು. ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಅಂತಶ್ಚೈತನ್ಯ—ಇವು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಒಂದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತರ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ, ಅಥವಾ ಕಡಮೆಯಾದರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇರ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪಾಲನ ವರ್ಧನಗಳೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಮ ಧ್ಯೇಯ.



೮. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡಸಿ, ಇತರ ಅಂಗಗಳೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡನೆಯ ಸಾಧನ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಗುಣದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಶ ಬೇಕಾಗಿರುವುದೊ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ 'ಹಾರ್ಮೋನ್' ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುವು. ಈ ರಸವಿಶೇಷಗಳು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಮುಟ್ಟಿ ಉತ್ತೇಜನವೀಯುತ್ತಲೆ, ಆ ಉತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡಸುವುವು. ಶೈಶವ ಬಾಲ್ಯಾದಿ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಾಮರಸ್ಯಕ್ಕೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಶರೀರಧರ್ಮಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆದು ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ವೈಪರೀತ್ಯ ಹೊಂದಿ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಯಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಕೇವಲ ಶರೀರಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕಾರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಉಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ತೋರಿಬರುವ ವೈವಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂಬುದು ನೂತನ ಸಂಶೋಧಕರ ಮತ.

ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಕರ್ತವ್ಯ—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು. ಈ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಥೈರಾಯಡ್, ಥೈಮಸ್, ಗುಲ್ಮ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಗುಲ್ಮ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಚಳಿಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯಂತೆ ತೋರಿಬರುವುದೇ ಗುಲ್ಮ. ಈ ಗುಲ್ಮವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಗುಲ್ಮದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಗುಲ್ಮವು ಸಾಧಾರಣಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕರವಾದ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ, ತನ್ನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿದು, ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗುಲ್ಮವು ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧನಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು.

---

೮. ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ

೧. ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇವಲ ದೈವಾಯತ್ತವೆಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಕರ್ತವ್ಯ ಪರಾಙ್ಮುಖರಾಗಿ ಕಷ್ಟಪರಂಪರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವರು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳೂ ಉಂಟೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೆಲವರು ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ, ಕೆಲವರು ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಅನುಕೂಲಗಳೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರವಿರುವಾಗ ತಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಅಂತು, ಬಹಳ ಮಂದಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ನೆಪದಿಂದ ಉದಾಸೀನವೃತ್ತಿ ತಾಳಿರುವರು. ಈ ಮೇಲಿನ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಜನರ ಮೌಢ್ಯ ಕಾರಣವೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು.

ಜನನ, ಮರಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮದುವೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಪತ್ತಿ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಜೀವಿತದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಲೆಕ್ಕ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಜೀವನದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ (ವೈಟಲ್ ಸ್ಟೆಟಿಸ್ಟಿಕ್ಸ್) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಎಲ್ಲ ನಾಗರಿಕ ಜನಾಂಗಗಳೂ ಇಂತಹ ಜೀವನದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುವು. ಈ ಜೀವನದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಂದ ಒಂದು ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಜನಾಂಗಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದು ಜನಾಂಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ತಾರತಮ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆ ತಾರತಮ್ಯಗಳಿಗೆ

ಕಾರಣಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯಲು ಅನುಕೂಲವೂ ಆಗುವುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಜನಾಂಗಗಳ ಜೀವನದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಂದಿ ಅರೋಗದೃಢಕಾಯರೂ ಚಿರಾಯುಗಳೂ ಇರುವರೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಸ್ಸು ೫೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ದೇಶೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಸ್ಸು ೬೫ ವರ್ಷಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜೀವನದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಂದ ಬರಿಯ ಎದೆಗುಂದಿಸುವ ಅಂಶಗಳು ಹೊರಬೀಳುವುವೇ ಹೊರತು ಉತ್ತೇಜಕವಾದ ಒಂದಂಶವೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗಪೀಡಿತರೂ ಅಲ್ಪಾಯುಗಳೂ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ಜನರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಸ್ಸು ಸುಮಾರು ೨೫ ವರ್ಷಗಳು. ಇದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಸ್ಸಿನ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಮೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಹರೆಯ ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಬಾಳು ಕೊನೆಗಾಣುವುದು. ೨೫ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಜನತೆಗೂ ಆಗಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಆಗಬೇಕಾದ ಸೇವೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಿರುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ೨೫ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಸಮಾಜದಿಂದಲೂ ಜನತೆಯಿಂದಲೂ ಸೇವೆಯನ್ನೂ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯುವನೇ ಹೊರತು, ತಾನು ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಸಮಾಜದಿಂದಲೂ ಜನತೆಯಿಂದಲೂ ಸಹಾಯ ಹೊಂದಿ, ಸೇವೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುವ ವೇಳೆಗೆ ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೇ ಸಂಚಕಾರ ಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ, ನಮ್ಮಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಜನತೆಗೂ ಆಗಬೇಕಾದ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನದ ಲೋಪದಿಂದ ಅವುಗಳ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಜನತೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಆಜನ್ಮ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಅಲ್ಪಾಯುಗಳನ್ನೂ ಬೆಳಸಿ ಸಾವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಿಡುವುದರಲ್ಲೇ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಗತಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಿಂದುಬೀಳದಿರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜನರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಸ್ಸು ಈಗಿನದಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಆಯುಃಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ

ಫಲವಿಲ್ಲ. ಈ ಆಯುಃಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅರೋಗದೃಢಕಾಯತೆಯಿಂದ ಬಾಳಲು ತಕ್ಕ ಸಾಧನಸಂಪತ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಅರೋಗದೃಢಕಾಯರೂ ದೀರ್ಘಜೀವಿಗಳೂ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಜನಾಂಗದ ಮೇಲ್ಮೆಯೂ ಪ್ರಗತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಸಂತಾನದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಜನಾಂಗದ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸರ್ವ ರೀತಿಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಸಕಲ ಸಂಪದಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೂ ಅಡಿಗಲ್ಲಾದ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು; ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಆಮೇಲೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಬೆಳೆಯದೆಯೂ ಕ್ಷೀಣಿಸದೆಯೂ ಇದ್ದು, ಅನಂತರ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತ ಬಂದು ಕೊನೆಗೆ ಮುಪ್ಪಡರಿ ತನ್ನ ಬಾಳನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣುವನು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಶಿಶುವೆಂದೂ, ಅಲ್ಲಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಲನೆಂದೂ, ೧೨ರಿಂದ ೧೮ರ ವರೆಗೆ ಕುಮಾರನೆಂದೂ, ೧೮ರಿಂದ ೨೫ರ ವರೆಗೆ ತರುಣನೆಂದೂ, ೨೫ರಿಂದ ೫೫ರ ವರೆಗೆ ಪ್ರಾಯಸ್ಥನೆಂದೂ, ೫೫ರ ಮೇಲೆ ಮುದುಕನೆಂದೂ ಕರಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಕೌಮಾರ, ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳು ಬೆಳೆಯುವುವು. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಚೈತನ್ಯದ ಕೊಂಚ ಭಾಗ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವುದು. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿ, ಶರೀರ ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಕಡೆಗೆ ಸಾವುಂಟಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕೃತಿ ಧರ್ಮವನ್ನನುಸರಿಸಿಕೊಂಡುಬಂದರೇನೆ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ ಧರ್ಮ ವಿಪರ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕರವಾದುದು ಯಾವುದೆಂದರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರೈಸದ ಕೌಮಾರ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯ ಶರೀರಧರ್ಮವಾದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ

ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಆಗದೆ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲರೂ ಆಜನ್ಮ ರೋಗಿಗಳೂ ಆಗುವರು. ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದ ನಮ್ಮ ಜನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ, ಸರಾಸರಿ ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸಿಗೂ ಇದೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಆಯಾ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಶರೀರ ಧರ್ಮ ವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡಸಿಕೊಂಡುಬರಬೇಕು.

೨. ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಐಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಧ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಅವುಗಳ ಸಂಕೋಚನ ಶೈಥಿಲ್ಯ ಚಲನೆಯೇ ಕಾರಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಐಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡವೂ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಅದರ ಮೂಲವಾದ ಒಂದು ತುದಿ ಒಂದೆಲುಬಿಗೂ, ಕೊನೆಯಾದ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ಇನ್ನೊಂದು ಎಲುಬಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರು ವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಐಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೀಲಿನಂತೆ ಸೇರಿರು ವುವು. ನಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿ ದಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ—ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಮಡಿಸಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದಾಗ, ತೋಳೆಲುಬಿಗೂ ಮುಂಗೈಯೆಲುಬಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡ ಸಂಕೋಚನ ಹೊಂದಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಮುಂಗೈಯೆಲುಬನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವುದು. ಆಗ ಕೈ ಮಡಿಸುವುದು. ಮತ್ತೆ ಕೈಚಾಚಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿ ದಾಗ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿದ್ದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಶೈಥಿಲ್ಯ ಹೊಂದಿ ಬೇರೊಂದು ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೊಣಕೈಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ, ಮುಂಗೈಯೆಲುಬು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬೀಳುವುದು. ಇಂತಹ ಕೀಲುಗಳು ಮೊಣಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ—ಕೊರಳು, ಭುಜ, ಮಣಿಕಟ್ಟು, ಸೊಂಟ,



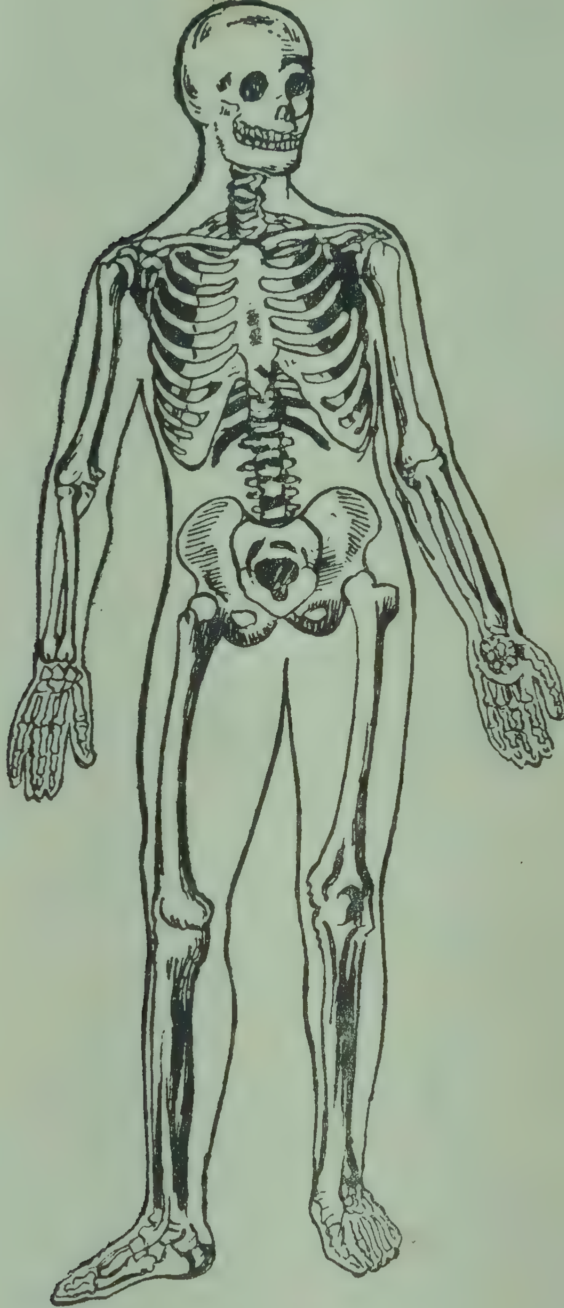
ಚಿತ್ರ ೧೪—ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು

[Source: Reed & Carnrick, *Pioneers in Glandular Therapy*
Jersey City, N.J., U.S.A.]

ಮೊಣಕಾಲು, ಕಾಲಹರಡು, ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಕೀಲೆಲುಬುಗಳ ಚಲನೆ ಬೇಕಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದೆ ಇರಲು ಎಲುಬುಗಳು ರಜ್ಜುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುವು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕೊನೆಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಕೋಚನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ರಜ್ಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವುವು. ಎಲುಬುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರುವ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ಎಲುಬುಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜುವುದು (ಘರ್ಷಣ) ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಬಂಡಿಯ ಅಚ್ಚು ಚಕ್ರದ ಗುಂಬದಲ್ಲಿಯು ಬಳೆಗೆ ಉಜ್ಜಿ ಸವೆಯದಿರಲು ಹೇಗೆ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಯು ಏರ್ಪಾಟಿರುವುದೊ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎಲುಬುಗಳು ಉಜ್ಜಿ ಸವೆಯದಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಏರ್ಪಾಟಿರುವುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಲು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳೂ ಆ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದ್ರವವಿಶೇಷವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಪೊರೆಗಳೂ ಇರುವುವು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕೆಲಸಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳ ಸೆಳೆಮೆಯೂ, ಮೇಲ್ಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವವೂ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯೂ (ಎಂದರೆ, ಕಾಲವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಕೋಚನ ಶೈಥಿಲ್ಯ ಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿಯೂ) ಇರಬೇಕು.

ಎಲುಬುಗಳೂ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳೂ ಕಾಲಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳೂ ಡಿ. ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಸಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಶೈಶವ ಬಾಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಸುಮಾರು ೨೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಮುದಿತನದಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ದಾರ್ಢ್ಯ ಬೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸದೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಶೈಶವ ಬಾಲ್ಯ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪೋಷಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದಿರಬೇಕು. ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಎತ್ತರವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡುವುದು. ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ತಾಯ್ತನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೂ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ನಡಸಬೇಕಾದರೆ, ಅವರ ನಡುವಿನೆಲುಬುಗಳ ಪಟುತ್ವ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ

ಹೆಂಗಸರ ಶೈಶವ ಬಾಲ್ಯ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳಿಗೂ ಡಿ. ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಗೂ ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.



ಚಿತ್ರ ೧೫

ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ.

[Source : *Manava Marma Sastra*, Messrs. T. Ramachanda Rao & Co., Sowcarpet, Madras.]

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಲಭ್ಯವಿರ ಬೇಕಾದುದು ಹೇಗೆ ಅವಶ್ಯವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಿಗಿಯೂ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ; ಎಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತರ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಂತೆಯೇ ಎರಡಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ:—(i) ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯ, (ii) ಅವುಗಳ (ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ, ಶರೀರ ಭಾಗಗಳ) ಉಪಯೋಗ ಕ್ರಮ. ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗಾಂಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೇ ಆಗಲಿ ಸಸಾರ ಜನಕಾಂಶ ಅವಶ್ಯವೆಂದಮೇಲೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಹಾರ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಅವುಗಳ ಕ್ರಮವಾದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೊಂಚ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವು ಬೇಗ ಸವೆಯುವುವು. ಈ ಸವೆಯುವುದೇ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವುದು. ಈ ಸವೆತ ಉತ್ತೇಜನಪ್ರಾಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ರೂಪವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದಿಂದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುವು. ಈ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣದಿಂದ ಸವೆದ ಭಾಗಗಳು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಹೊಸ ಭಾಗಗಳೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆಯುವುವು. ಎಂದರೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಮಿತಿಮೀರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಎಂದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲವಿಳಂಬವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯೆಂಬ ಉತ್ತೇಜನ ಒದಗಿ ದೊಡನೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅವು ತೀರ ಸಂಕೋಚಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ತೀರ ಶಿಥಿಲಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರದೆ ಸಂಕೋಚ ಶೈಥಿಲ್ಯಗಳ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಿಗಿ (ಟೋನ್) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಬಿಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಪದೇ

ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನ. ಓಡುವ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಡಲು ನಿಂತಿರುವವರು ಅತಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೂ, ಅಥವಾ ಅತ್ಯಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂಜ್ಞೆಮಾಡಿದೊಡನೆಯೇ ಓಡಲಾರರು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತೀರ ಬಿಗಿಯಾಗಿಯೊ ಅಥವಾ ತೀರ ಸಡಿಲವಾಗಿಯೊ ಇದ್ದರೆ ಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯಾಗಿ ಎಂದರೆ, ಕೊಂಚ ಬಿಗಿಯಾಗಿಯೂ ಕೊಂಚ ಸಡಿಲವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಉದರ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಶರೀರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುವು. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಈ ರೀತಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಏಕರೀತಿಯಾಗಿಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದ ಫಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲ ನೆಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ರಕ್ತಚಲನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಚಲನೆ ಯಾವಾಗ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದೊ ಆಗ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಉದರ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ: ಹಾಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದ್ದರೂ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಉಪಯೋಗವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಕೂತುಕೊಂಡು, ಕೆಲವರು ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಕೆಲವರು ಭಾರ ಹೊತ್ತು, ಕೆಲವರು ಓಡಾಡಿ—ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ, ಆಯಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲ ಕೆಲವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುವು. ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆದು ಇತರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಇಂತಹ ಅಂಗವೈರೂಪ್ಯಗಳಿಂದ ಎದೆ ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾದ ಒತ್ತಡ

ಬೀಳದೆ, ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಒಟ್ಟು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಕೆಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂತುಕೊಂಡು ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲೇ ನಿರತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆಯೂ ಆಹಾರ ಪಚನವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮಾನತೆಯಿಲ್ಲದಿರಬೇಕಾದರೆ, ಕೇವಲ ಉದರ ನಿಮಿತ್ತ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರ ಬಂದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುಸ್ವರೂಪ ಒದಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಿದ್ದು, ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆದುಬರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಶರೀರವಲ್ಲವೆಂದೂ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಅಂತಶ್ಚೈತನ್ಯ—ಈ ಮೂರರ ಭೇದರಹಿತ ಐಕ್ಯತೆಯೆಂದೂ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರೊಡನೆ ಮನಶ್ಶಿಕ್ಷಣವೂ, ಅಂತಶ್ಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹೇತುವಾಗುವ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿದ್ಯೆಯೂ ಬೆರೆತು ಬಂದಿರಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸವೆಯುವುವು. ಈ ಸವೆದ ಭಾಗಗಳು ಪುನಸ್ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ತಕ್ಕ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಒದಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಉಚಿತಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ತಕ್ಕ ಆಹಾರಸೇವನೆಯಿಂದೊಡಗೂಡದ ಶರೀರವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅರಕ್ತತೆ (ಅನೀಮಿಯ), ಸವೆತ (ವೇಸ್ಟಿಂಗ್) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು: ಎಂದರೆ, ಒಂದು ಜನಸಮೂಹಕ್ಕೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ವಿಧ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯಕಾರ್ಯಗಳು,

ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿರುವ ಅವರ ಹೃದಯ ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಕ್ರಮ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ವ್ಯಾಯಾಮಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಲಿ, ಆಯಾಸವಾಗಲಿ ತೋರಕೂಡದು. ಆಯಾಸ ತೋರಿಬರುವುದರೊಳಗೆಯೆ ಆ ದಿನದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಯಾಸ ತೋರುವ ಕಾಲಾವಧಿ ಅಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಂದೊತ್ತುತ್ತ ಬರುವುದು. ಆದರೆ, ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲೆ ಆಗಲಿ, ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ, ಎಂದರೆ ಆಯಾಸ ತೋರಿಬರದಷ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಆಯಾಸ ತೋರುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ತೋರಿಬಂದ ಮೇಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹರ್ಷಚಿತ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಫಲದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಫಲದ ಮೇಲೆಯೇ ನಮ್ಮ ಗಮನವೆಲ್ಲ ಇರುವುದೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ನಾವು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದಾಗಿರಬೇಕು: ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಲ್ಲವೂ ಆಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ: ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಭಾವತಃ ಸಂಘಜೀವಿಯೆಂದೂ, ಆದುದರಿಂದ ಅವನ ವರ್ತನೆ ಹತ್ತುಮಂದಿಯೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಬಾಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಿರಬೇಕೆಂದೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತುಮಂದಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಬದುಕಲು ಬೇಕಾದ ಯುಕ್ತ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಕೌಮಾರ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳು ಪೂರೈಸುವುದರೊಳಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರಬೇಕು.

ಶೈಶವ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಭಾವನೆಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಸರ್ವ ಪ್ರಪಂಚವೂ ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ತಾನುಂಟೊ ಮೂರು ಲೋಕ ವುಂಟೊ—ಎಂಬ ಭಾವಗಳು ಶಿಶುಗಳಿಗೂ ಬಾಲಕರಿಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಾದುವು. ಆದರೆ ಈ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ನಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಲೋಕವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಷ್ಟಿಗಿಂತ ಸಮಷ್ಟಿಗೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಭಾವವನ್ನು ಮುರಿಯ ಬೇಕು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಭಾವವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೇ ಬಲವಂತದಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಭಾವ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಸಂಘಭಾವ ಬೇರೂರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುಡು ಗುಡು, ಕೊಕ್ಕು, ಕಾಲ್ಚೆಂಡು, ಕ್ರಿಕೆಟ್ಟು, ಹಾಕಿ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಗುಂಪಿನಾಟಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಸಾಧನವಿಲ್ಲ. ಗುಂಪಿನಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ತಮಗೇ ಅಗೋಚರವಾಗಿ ಬಾಲಕರಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಭಾವ ಕಡಮೆ ಯಾಗುತ್ತಲೂ, ಸಂಘಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೂ ಬರುವುದು. ಗುಂಪಿನಾಟ ಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಈ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಾವೇ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿರುವುದ ರಿಂದಲೂ ಕೊಂಚವೂ ಕಷ್ಟ ತೋರದೆ ಬಾಲಕರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ವಿಧಗಳಿಂದ ಅದಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಭಾವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮರೆತು ಬಿಡುವರು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರುವ ಯಾವ ಆಟಪಾಟಗಳಿಗಾಗಲಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚವೂ ಅವಕಾಶವಿರಕೂಡದು. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಸಹಕಾರ ಪ್ರಧಾನ ವಾದ ಗುಂಪಿನಾಟಗಳೇ ಉತ್ತಮವಾದುವು. ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೆ ಆಗಲಿ ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ರಮಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅಂಗ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೇ ಪರಮ ಧ್ಯೇಯ ವನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಕ್ಲಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ವ್ಯಾಯಾಮಮಗ್ನರಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಭಾವದ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶವಿರುವ ನವೀನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ತಮ್ಮ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ಸರ್ಕಸ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರೆಯುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಕಾರಿಗಳೇ ಹೊರತು ಇತರರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಗಳಲ್ಲ.

ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತರಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಹೀಗೆಯೇ ಆರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲೂ ಯುಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಕನಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನಶಿಸಿಹೋಗುವ ಭಾಗಗಳು ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಉಚಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೋ, ನಿರ್ಮಲ ವಾಯುವಿ ನಲ್ಲಿಯ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವಾದುದು. ಆದುದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೂಡಿದಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ನಿರ್ಮಲ ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿರುವ ಆವರಣಗಳೊಳಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಈ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವುವು. ಈ ಬೆವರು ಆವಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಉಷ್ಣ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದಲೇ ಒದಗಬೇಕು. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆವರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಬೆವರೆಲ್ಲ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋದರೆ ಶರೀರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣ ನಾಶವಾಗಿ ಉಷ್ಣೋತ್ಪತ್ತಿ ಉಷ್ಣ ನಾಶನಗಳಿಗಿರಬೇಕಾದ ಸಮತೆ ತಪ್ಪಿ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಬೆವರನ್ನು, ಅದು ಆವಿ ಯಾಗಲು ಬಿಡದೆ, ಒಂದು ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಒರಸಬೇಕು. ಕಷ್ಟತರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ, ವ್ಯಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲೂ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ವಯೋಧರ್ಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೇನೆ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯುವುದು. ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆದಮೇಲೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಯವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹಸಿವುಂಟಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅಂಥವರ ಶರೀರ ಬೆಳೆಯದಿದ್ದರೂ ಅದು ಕ್ಷೀಣಿಸದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದುಂಟಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಮತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯವೆಂದೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅನವಶ್ಯವೆಂದೂ ನಮ್ಮ ಜನರ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಏನೆ ಇರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಿಂದ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವುದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಪುರುಷರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಬರಿಯ ಮನೆಗೆಲಸ ಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಬರಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿರತರಾಗುವುದರಿಂದುಂಟಾ ಗುವ ಈ ಸಮತಾಭಾವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಶರೀರ ವೈರೂಪ್ಯವನ್ನು ತರುವುದು. ಅಂಗವಿಕಾರಗಳು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಕಗಳು. ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಕೃತಿಯುಂಟಾದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವನ ಮುಂತಾದ ತಾಯ್ತನದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ದುರ್ಬಲರಾಗುವರು. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು.

೩. ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಉದರ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ನಾವು ಒಂದಲ್ಲೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ತಕ್ಕ

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ದುಡಿತವನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ಆದರೆ ದುಡಿಯುವ ಅಂಗಗಳು ದಿನವೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಲೆ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ನಶಿಸಿಹೋದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪುನಸ್ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಶೈಶವ, ಬಾಲ್ಯ, ಕೌಮಾರ, ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸವೆದ ಭಾಗಗಳ ಪುನಸ್ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಭಾಗಗಳ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಆಗಿ ಶರೀರ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಈ ಸೃಷ್ಟಿ, ಪುನಸ್ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕೆಲಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿರುವ ಹಗಲೂ, ಕತ್ತಲೆಯಿರುವ ರಾತ್ರಿಯೂ ಏರ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಅನೇಕ ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ಹಗಲು ಅಲೆದು ರಾತ್ರಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎರಡು ತೆರನಾಗಿರಬಹುದು: ಒಂದನೆಯದು ನಿದ್ರೆ. ಈ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುದಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರುವುದು. ಮನಸ್ಸು ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರ ಕೆಲಸದಿಂದ ಆಯಾಸ ತೋರಿದೊಡನೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೊಂಚ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹವಿರುವಾಗಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಅದರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಪತ್ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವ ಗುಪ್ತ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದು. ನಾವು ಆಯಾಸ ಜಿಗುಪ್ಸೆಗಳು ತೋರಿದಮೇಲೂ ಅದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ, ಆಯಾ ಅಂಗಗಳ ಸಂಚಿತ ಶಕ್ತಿ ಬಹು ಬೇಗ ವ್ಯಯವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಅಂಗಗಳ ಆಯುಃಪರಿಮಿತಿ ತಗ್ಗುವುದು. ಅಂಗಗಳ ಆಯುಃಪರಿಮಿತಿ ತಗ್ಗಿದಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಆಯುಃ ಪರಿಮಿತಿ ತಗ್ಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ

ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂಗಗಳ ಸವೆತ, ಸವೆದ ಅಂಗಗಳ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ, ಈ ಹೊಸ ಭಾಗಗಳ ಪುನರ್ನಾಶನ—ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುವು. ನಮ್ಮ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಸೃಷ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ನಾಶನವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾಶಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾಶನ ತನ್ನ ಕನಿಷ್ಠಾವಧಿಯನ್ನೂ, ಸೃಷ್ಟಿ ತನ್ನ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಿರುವುವು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ. ನಾಶಸಕ್ಕಿಂತ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಜಾಗರಕ್ಕಿಂತ ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಶೈಶವದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಬಾಲ್ಯ, ಕೌಮಾರ, ತಾರುಣ್ಯ, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರ್ಯ ಕಡಮೆಯಾದಂತೆಲ್ಲ ನಿದ್ರೆಯೂ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು. ದೇಹಶ್ರಮವೂ ತಗ್ಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಕೆಲಸವೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗಿರುವ ಮುದಿತನದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಹು ಕಡಮೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಕೆಲಸ, ವಯಸ್ಸು—ಇವುಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿರುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ನೆರವೇರಿಸುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಒದಗುವವರೆಗೂ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಯವಯಸ್ಕರಿಗೆ ೭ರಿಂದ ೯ ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಇರಬೇಕು.

ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ, ನಾಶನ, ಸವೆತ—ಇವುಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದೂ, ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ತಲೆದೋರದೆ ಇರದು. ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಚಲನೆ,

ಉಸಿರಾಟ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಡೆಯುವುವೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೂ, ಇವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸೃಷ್ಟಿ, ನಾಶನ, ಸಮತೆ—ಇವುಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶಬೇಡವೆ? ಇವು ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದುವುಗಳೆ? ಇವುಗಳ ಚಲನೆ ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾದರೂ ಲಯಾತ್ಮಕವಾದುದೆಂದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸಂಕೋಚನ–ಶೈಥಿಲ್ಯ–ವಿರಾಮಗಳು ಕ್ರಮಾವರ್ತಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಈ ಲಯ ರಹಸ್ಯ. ಶೈಥಿಲ್ಯ ಸಂಕೋಚನಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ವಿರಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ, ನಾಶನ, ಸಮತೆ—ಇವುಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಸರಿಪಡುವುದು.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳವಳವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಇರಕೂಡದು. ಯೋಚನಾಮಗ್ನರಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗಬರುವುದು. ಅಮಿತಾಹಾರ, ಅನುಚಿತಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗವುಂಟಾಗುವುದು. ನಿದ್ರೆಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ದೇಹಶ್ರಮವಿದ್ದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷೋತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆಯಾ ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೆದುಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ನಿದ್ರೆಗೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ದೇಹಶ್ರಮವನ್ನು ವಹಿಸದೆಯೂ, ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆಯೂ, ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಳವಳವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡದೆಯೂ ಇರಬೇಕು.

ಹಗಲು ದುಡಿಯುವವರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕೊಂಚ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೆನ್ನಿಸುವುದೋ ಆಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯ ಬೇಕು. ಕೇವಲ ಗಡಿಯಾರದ ಕಾಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಯಂತ್ರದಂತೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ, ನಾಶನ, ಸಮತೆ—ಇವುಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಒಂದು ವಿಧ ಮನೋಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮನೋಲ್ಲಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಒಬ್ಬರೊಡನೊಬ್ಬರು ಕಲೆತು ಆಡುವ ಹರಟೆಗಳೂ, ಆಟಪಾಟಗಳೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೇ ಸೇರಿದುವು.

೪. ಸ್ನಾನ

ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಸದಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದೆಂದೂ, ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷಗಳೂ ನೀರೂ ಇರು ವುದೆಂದೂ, ಬೆವರು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೆಂದೂ, ಹೀಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣವನ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆವಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದೂ, ಇದರಿಂದಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣೋತ್ಪತ್ತಿ ಉಷ್ಣ ನಾಶನಗಳ ಸಮತೆ ಏರ್ಪಡುವುದೆಂದೂ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಶರೀರದ ಸ್ಥಿರ ಶಾಖತೆಗೂ ಕಲ್ಮಷ ವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ಯಾವ ತಡೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆವರು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ಬೆವರಿನಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಆವಿ ಯಾದನಂತರ ಮೇಣದಂತೆ ಜಿಡ್ಡಾಗಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಚರ್ಮದಮೇಲೇ ಉಳಿಯುವುವು. ಇದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಾದುದೆ. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪದೇ ಪದೇ ಹದವನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹುದಾಗಿ, ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪನ್ನೂ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಜಿಡ್ಡು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿರಟೆಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಬೆವರು ಹೊರಹೊರಡಲು ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ

ದೂಳೂ, ನಾವು ಹಾಕುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳೂ ಈ ಜಿಡ್ಡಿ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು, ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳ ಬಿರಟೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಿರುಸಾಗು ವುವು. ಈ ಜಿಡ್ಡು ಕೂಡಿದ ಕೊಳೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು, ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಡುವುದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೊಳಕು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಜಿಡ್ಡು ಕೂಡಿದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವುದೇ ಸ್ನಾನದ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ, ಜಿಡ್ಡು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಶ್ಯ ವೆಂಬುದನ್ನೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ನೀರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಮೈಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೊಳೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಉಜ್ಜುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು, ಸೀಗೆಕಾಯಿ, ಸಾಬೂನು ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡು ತೆಗೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅವಶ್ಯ.

ಸ್ನಾನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಇಷ್ಟೇ ಇರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವಷ್ಟು ತಣ್ಣಗೊ ಬೆಚ್ಚಗೊ ಇರಬಹುದು. ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ತಡೆಯುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೂ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು: ತಣ್ಣೀರು ಚರ್ಮ ದೊಳಗಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿ ಆ ನಾಳ ಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಮೊದಮೊದಲು ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಬರಬರುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೃತಕ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಚರ್ಮದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಚರ್ಮದೊಳಗಿನ ರಕ್ತಪ್ರಮಾಣ

ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗಾತ್ರ ಮಾರ್ಪಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿಯ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೃತಕ ಉತ್ತೇಜನದಿಂದ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧವಾದ ನರಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಲ್ಲದ ಶೈಶವದಲ್ಲೂ, ನರಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸಿಹೋಗಿರುವ ಮುಪ್ಪಿ ನಲ್ಲೂ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನದಿಂದ ಒದಗುವ ಕೃತಕ ಉತ್ತೇಜನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಯವಯಸ್ಕರಿಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಹಿತಕರವಾಗಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಮೇಲೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಾಖವುಂಟಾದರೆ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆಯ ದೆಂದೂ, ಸ್ನಾನ ಮುಗಿದಮೇಲೂ ಬಹಳ ಕಾಲ ಚಳಿ ತೋರಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಮೈಮೇಲಿನ ಕೊಳಕೂ ನೀರೂ ಜಿಡ್ಡು ತೆಗೆಯುವ ಪದಾರ್ಥ ದೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ನುಣುಪಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಉಜ್ಜಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಜಿಡ್ಡು ತೆಗೆಯುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಒರಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮೈ ಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕುವರು. ಇದರಿಂದ ಲಾಭವೇನೂ ಆಗದೆ ಚರ್ಮದ ಹದ ಮಾತ್ರ ಕೆಡುವುದು. ಮೈಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕೊಳೆ ಇದ್ದರೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡು ತೆಗೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆಯಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಮೈಯನ್ನು ಕಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಬಾರದು. ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕಿದ ಮೇಲೆ ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮೈಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರನ್ನು ಆವಿಯಾಗಲು ಬಿಡದೆ ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒರಸಬೇಕು.

ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೊ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ

ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಿಕ್ಕುವವೊ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕೊಳೆ ಅಧಿಕ ವಾಗಿ ಸೇರುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಆದರೆ ಜನರು ಸಂಕೋಚದಿಂದಲೂ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಬಂದ ದುರಭ್ಯಾಸಬಲದಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಗಮನ ವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು. ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗ ಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿಯ ಕೊಳಕನ್ನು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜಿಡ್ಡು ತೆಗೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಗರಿಕರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸಾಬೂನು. ಕ್ಷಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ರೇಗಿ ಉರಿ, ತುರಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು. ಕೆಲವು ಸಾಬೂನು ಗಳು ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಬಿಡುವುವು. ಇಂತಹವನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕೆಲವು ಸಾಬೂನುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿರುವುವೆಂದೂ ಅಂತಹ ಸಾಬೂನುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಮೈಮೇಲಿರಬಹುದಾದ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವೆಂದೂ ಆಗಾಗ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದುಂಟು. ಇಂತಹ ಪ್ರಕಟನೆಗಳು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದುವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸಾಬೂನು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ತೋರಿ ಬರುವುದೊ ಆ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾದ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಮೈತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಸಾಬೂನಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಉತ್ತಾಪಕವಸ್ತುಗಳೂ ಇರಕೂಡದು. ಮಕ್ಕಳ ಮೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೈಮೇಲೆ ಕೊಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಇರುವಾಗ, ಮೈಗೆ ಕೊಂಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕೊಳೆಯೆಲ್ಲ ಬೇಗ ಈಚೆಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ಕೊಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೀಗೆಯಕಾಯಿ ಪುಡಿಯ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯೋಜನ

ಗಳುಂಟು: ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವಾಗ ಇದರಿಂದ ಈ ಜಿಡ್ಡು ದೊರೆಯುವುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಸಾಬೂನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಉಷ್ಣದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮೈಮೇಲೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಂಜನ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ವಾಗಿ ಬೇಕಾದುದೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚ ದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ತಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತ, ಮೈಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಜಿಡ್ಡು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತಮ್ಮ ಸ್ನಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕ ರಾಗಿದ್ದು ಅಭ್ಯಂಜನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಮ್ಮ ಆಯುಃಪರಿಮಿತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಳೆಯುವರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವೆವು. ಆದರೆ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚದೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ ಮುಂತಾದ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮುಂಚೆ ತಪ್ಪದೆ ಕೈ, ಕಾಲು, ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಾಯನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡ ದಿದ್ದರೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲೂ, ಉಗುರು ಸಂದುಗಳಲ್ಲೂ, ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲೂ ಇರಬಹುದಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ನಮಗೆ ಕೇಡುಕಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಜನ ನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವವರೂ, ಬರಿಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವವರೂ ಈ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನೂ, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ

09083

ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ಒಳಕ್ಕೆ ನುಂಗುತ್ತಲೇ ಇರುವೆವು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಾವ ವಿಧದಿಂದಾದರೂ ಕೆಟ್ಟು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಆವಾಸಸ್ಥಾನ ವಾದರೆ, ಜೊಲ್ಲಿನ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಸೇರುವುವು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ ಆಹಾರದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳು ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳಿಂದಾದ ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆ ಹಲ್ಲು ಸಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳು ವುದು. ಹಗಲು ನಾವು ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಪದೇ ಪದೇ ನಾಲಗೆ ಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರದ ಅವಶೇಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಿರುವುದು. ಆದರೂ ಊಟವಾದೊಡನೆ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಿ, ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆಮಾಡಿ, ಕಲ್ಮಷ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಉಗುಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ ಆಹಾರದ ಚೂರುಗಳೇನಾದರೂ ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡರೆ ಅವನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದಲೊ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದಲೊ ಚುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದು. ಇದರಿಂದ ಒದಡುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗಿ ಸೂಜಿ, ಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆ ಒದಡು ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಆಹಾರದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮೃದುವಾಗಿರುವ ಶುಭ್ರವಾದ ರೇಶ್ಮೆಯ ದಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಕೊಳಕು ನಮಗೆ ಕೇಡನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಂಭವಗಳು ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲನ್ನೂ ಬಾಯನ್ನೂ

ತೊಳೆಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದಂತಶುಚೀಕರಣಾಂಗವೆನ್ನಬಹುದಾದ ನಾಲಗೆಯ ಚಲನೆ ತೀರ ಕಡಮೆ. ಆಗ ಆಹಾರಾವಶೇಷಗಳೂ ಜೊಲ್ಲೂ ಬೆರೆತು ಜಲಾಂಶವೆಲ್ಲ ಆವಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಗಟ್ಟಿ ಭಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವುದು. ಈ ಗಟ್ಟಿಭಾಗ ಕೊಳೆಯುವ ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದು. ಈ ಕೊಳೆತದಿಂದ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹೊರಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಿರುವ ಸಹಜವಾದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪೊರೆಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು. ಈ ರಕ್ಷಣೆಯ ಪೊರೆ ಹಾಳಾದರೆ ಒಳಗಿನ ಮೃದುಭಾಗ ಈಚೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಮೃದುಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿ ನರಗಳಿರುವುವು. ಹಲ್ಲಿನ ಈ ಮೃದುಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸೋಕಿದರೂ ಬಹು ನೋವುಂಟಾಗುವುದು. ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೂ, ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕುಬೀಳುವುದಕ್ಕೂ, ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕಳೆಯದೆ ನಿಂತು ಕೊಳೆಯುವ ಕೊಳಕೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಒಂದು ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕುಬಿದ್ದೊಡನೆಯೇ ಇತರ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಹುಳುಕು ಬೀಳುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಕಲಿಸಬೇಕಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ, ಕೊಳಕನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲೆ ಬಾಲಕರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಆಗ ಬರಿಯ ಉಪದೇಶದಿಂದ ಫಲವಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರು ಬಾಲಕರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಲುವಾಗಿಯಾದರೂ ಅವರೆದುರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮೂಲಕ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಶೌಚಾದಿಗಳನ್ನು ನಡಸಿದಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕಾದುದು ಮೊದಲನೆಯ ಕೆಲಸ. ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ನಡಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಮೂಗು, ಬಾಯಿ,

ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ರಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯು ಬೇಕು: ಹಲ್ಲನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಶುಭ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ನೆಲದಮೇಲೊ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲೊ ಇರುವ ಕೊಳಕನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಅವನ್ನು ಕಲ್ಲು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಮರಳು ಮುಂತಾದ ಒರಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕುವಂತೆ, ಹಲ್ಲನ್ನು ಅದು ಸಜೀವವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಗಾಂಶ ವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ಒರಟು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು ತಪ್ಪು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಳೆ ಇರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಉತ್ತರಣೆಯ ಕಡ್ಡಿ, ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ, ಆಲದಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿ ಅಗಿದು ಕೂರ್ಚದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕೂರ್ಚದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒದಡುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ ತಗುಲದಂತೆ ಉಜ್ಜ ಬೇಕು. ಕೂರ್ಚದ ಕೂದಲಿನಂತಿರುವ ಭಾಗಗಳು ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊರಡಿಸುವಂತೆ ಕೂರ್ಚವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ, ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕೂರ್ಚವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಉಪ ಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಅನುಕೂಲವಿರುವವರು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ದಂತಧಾವನ ಕೂರ್ಚಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೂರ್ಚಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾದ ಕೂರ್ಚವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಮಾಡದ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೋರಿಕ್–ಆಮ್ಲ ಮಿಶ್ರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ (ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಬೋರಿಕ್ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ) ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಶುಭ್ರಪಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕೂರ್ಚಗಳನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೂ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಡ್ಡ ವಾಗಿ ಆಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಕೊಳೆ ಹಲ್ಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ

ಸೇರಿಕೊಂಡ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸಂದುಗಳಿಗೆ ನೂಕಿ, ಹಲ್ಲು ಶುಭ್ರವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮೋಸಹೋಗುವೆವು. ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹಲ್ಲಿನಮೇಲೆ ಪಾಚಿಕಟ್ಟಿ, ಹಲ್ಲಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕೀವು ಸೇರುವ ಸಂಭವವುಂಟಾಗಿ 'ಪಯೊರಿಯ' ಎಂಬ ದಂತ ರೋಗವುಂಟಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗಿ ಹರಯದಲ್ಲೇ ಮುಪ್ಪಡರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಕೂರ್ಚಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡದೆ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಆಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನುಣುಪಾದ, ಮೃದುವಾದ, ಮರಳು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪುಡಿಗಳಿಗೆ ವಾಸನೆಗಾಗಿಯೊ ಔಷಧ ಪ್ರಾಯವಾಗಿಯೊ ಇತರ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರಸಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಪುಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಯಾವ ಗುಣವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಗುಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ದಂತಲೇಪನ, ದಂತಚೂರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನ ಔಷಧಗುಣಗಳು ಇರುವುವೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಗುಣಗಳಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತೀರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗುವವರು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಇದ್ದಲಚೂರನ್ನೊ, ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೊ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ತಿಕ್ಕುವುದುಂಟು. ಈ ಒರಟು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪೂ ಮೇಲ್ಪೊರೆಯೂ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಕಲ್ಮಷಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಯಾವ ಉಪಕರಣವೂ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಬರಿಯ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು ಮೇಲು.

ಮೂಗನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೋಡಾ ನೀರಿನಿಂದ, ಎಂದರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡಾ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೀರಿ, ಹಾಗೆ ಹೀರಿದ ನೀರನ್ನು ನಾಸಿಕದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯ ದೂಳು ಮುಂತಾದ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ದೂರಿಹೋಗುವಾಗ, ಮೂಗಿನಲ್ಲೇ ತಡೆ ಹೊಂದಿ ನಿಲ್ಲುವುವೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಹೀಗೆ ತಡೆ ಹೊಂದಿದ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸಿಂಬಳದ ಮೂಲಕ ಈಚೆಗೆ ಬಂದುಬಿಡುವುವು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ದೂಳಿನಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಮರಳು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಗಿನ ಒಳಪೊರೆಗೆ ಗಾಯಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ದೂಳು ಮುಂತಾದುವು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರದಂತೆ ಅದನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳದಿರುವುದೊ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಉಜ್ಜಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದಾದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊರದೂಡಬೇಕೆಂದು ಆಗಲೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಬಾಚಿ, ಒಂದು ಕೂದಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕೂದಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸಿದ ಬೆವರು ಗೋಂದಿನಂತೆ ಜಿಗುಟಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಕೂದಲೆಲ್ಲ ಬೊಂತೆಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಕೂದಲು ಬೊಂತೆಕಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇನುಬಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ವಿರಳವಾಗಿಯೂ ಬೆಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಸೂರ್ಯತಾಪ ತಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ರಕ್ಷೆಯಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿರುವಂತೆ ತೋರುವುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆಗಳಿಂದ, ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿಗೆ

ಬೇಕಾಗಿರುವ ರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು. ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಈ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಾಪಾರ ಈಗ ಇತರ ಸಲಕರಣಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವಂತೆ ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಕೂದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಸಂಸ್ಕೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಈಗ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳಸಿ ಅದರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನವಶ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

೫. ಉಡುಪು

ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಕೂದಲು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆಯೂ ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಉಷ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಜಸಿದ್ಧವಾದ ಏರ್ಪಾಟಿದೆ. ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವನ ಶಕ್ತಿ ಅನವಶ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು. ಜೀವವಿಕಾಸಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯ ಭಾಗಗಳು ಕಳೆದು ಹೋಗಿ, ಅವಶ್ಯ ಭಾಗಗಳು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುವು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿನಿಯಮಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡುವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಶರೀರದ ಮೇಲಿದ್ದ ರೋಮ ಬಾಹುಳ್ಯವೂ ಒಂದು. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಮೈಮೇಲಿದ್ದ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಇತರ ವಿಧವಾಗಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಬಲದಿಂದ ಬೇಕಾದಾಗ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ, ಬೇಡವಾದಾಗ ಕಳಚಿ ತೆಗೆಯಬಹುದಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವನು. ಅಲ್ಲದೆ, ನಾಗರಿಕತೆಯೂ ಕಲಾಭಿರುಚಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ನಿವಾರಣೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಉಡುಪು, ಅಲಂಕಾರ ಸೌಂದರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳು

ವುದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ:

ಉಡುಪಿನ ಮುಖ್ಯ ಧ್ಯೇಯ ವಾತಾವರಣ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಎಂದರೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಯವಾಗದಂತೆಯೂ, ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೊ, ಬಲೆ ಬಲೆಯಾಗಿ ನೆಯ್ದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೊ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾದ ಗಾಳಿ ಮೈಯಿಂದ ಉಷ್ಣ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದ ಹಾಗೆ ತಡೆದು, ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡುವುದು. ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ, ದಟ್ಟವಾಗಿ ನೆಯ್ದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಯಾವ ಬಟ್ಟೆಯೇ ಆಗಲಿ ಕೊಳಕಿಲ್ಲದಂತೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಒಗೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿಯೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದೂ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯೊಳಗಡೆ ಸೇರುವ ಕೊಳೆ ಜಿಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದುದು. ಹೇಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಜಿಡ್ಡು ಕೂಡಿದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ನೀರೂ ಜಿಡ್ಡು ತೆಗೆಯುವ ವಸ್ತುವೂ ಅವಶ್ಯ ಸಾಧನಗಳೊ ಹಾಗೆಯೇ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಇವೇ ಅವಶ್ಯ ಸಾಧನಗಳು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಚವೂ ಕೊಳಕು ಸೇರದಂತೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಒಗೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದರೊಳಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಕುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕಳಚಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಗೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕೊನೆಗೆ ಅವನ್ನು ೩–೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿಗಳಿಗಾದರೂ ಹರವಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲೆ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದ, ಆ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೋಕಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು

ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಗಳ ನಯ, ಬೆಲೆ, ಬಣ್ಣ—ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಶುಭ್ರತೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಕೆಲವು ಉಡುಪುಗಳು ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕಡಮೆ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಹೆಚ್ಚು ಉಡುಪುಗಳಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಗೆದು ಶುಭ್ರಪಡಿಸಿದ ಉಡುಪನ್ನೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಉಡುಪು ಶರೀರದ ಸಹಜ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುವಂತಹುದಾಗಿರಕೂಡದು. ಕೊರಳು ಬಿಗಿಯದಂತೆಯೂ, ಎದೆ ಉಬ್ಬಿ ತಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿರುವಂತೆಯೂ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಿರುವಂತೆಯೂ ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಸಮಾಜ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಗೂ ವಿಪರೀತಾಲಂಕಾರಗಳಿಗೂ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು ತಮಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದುಂಟು. ನಾವು ಹಾಕುವ ಉಡುಪಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವ ವಿಧ ಚಲನೆಗೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರಬೇಕು.

ನಮಗೆ ಹಿಂಸಕಾರಕವಾದ ಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲಿಗೆ ಹಾಕುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಮೊದಲನೆಯದು. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ರಕ್ಷಿಸುವಂತಹುವಾಗಿರಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಹಿಂಸಿಸುವಂತಹುವಾಗಿರಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗಿರುವಂತೆ ಕಾಲಿಗೂ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಕೆಲಸವಿರುವುದು. ನಾವು ನಿಂತುಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಟ್ಟು ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಪಾದಗಳು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪಾದದ ತಳ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು, ಎಂದರೆ ಕಮಾನಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇರಕೂಡದು; ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಪಾದದಲ್ಲಿಯ ಸಣ್ಣ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿದಿರುವ ರಜ್ಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆಯಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಅಡಿಯನ್ನು

ನೆಲದಮೇಲೆ ಊರಿ ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ರಜ್ಜುಗಳು ವಿಸ್ತರಹೊಂದಿ, ಭಾರವನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಸಂಕುಚಿತ ವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುವು. ನಾವು ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಈ ರಜ್ಜುಗಳು ವಿಸ್ತರವಾಗಲೂ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಲೂ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಪಾದಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೇನೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಎಲುಬುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುುವುವು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳು ಡೊಂಕಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ, ನಾವು ಮೆಟ್ಟುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಪಾದದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನೆ ಆಗಲಿ ಒತ್ತಿ ಬಿಗಿದು ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ತರುವುವಾಗಿ ಇರಕೂಡದು. ಪಾದರಕ್ಷೆ ಗಳ ತಳ ಪಾದಗಳ ವಿಸ್ತರಣ ಸಂಕೋಚನಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶ ಕೊಡುವಂತಹುದಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವನ್ನು ಹಾಕಿರುವಾಗ, ಕಾಲಿನ ಬೆರಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಿರಬೇಕು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ ವಾದ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

೬. ಆಹಾರ

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯತೆ, ಆಹಾರಾಂಶಗಳು, ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ ಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿ ಸಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳ ಲಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಒಂದೇ ತೂಕದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಕಾಲ ಮತ್ತು ತೂಕದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಗಳು ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿ, ವಯಸ್ಸು, ಕಾರ್ಯ ಮುಂತಾ ದುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರುವುವು. ಹಬ್ಬ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಮದುವೆ, ವ್ರತ, ಶ್ರಾದ್ಧ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯು ಅಮಿತಾಹಾರಗಳಿಗೂ ಅಕಾಲಾಹಾರಗಳಿಗೂ ಆದಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಬಹಳ ದಣಿದಿರುವಾಗ ಘನಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಗ ಹಾಲು

ಮುಂತಾದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಕೊಂಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ನಿತ್ಯದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡು ಊಟಕ್ಕೇಳಬೇಕೆ ಹೊರತು ಊಟವಾದೊಡನೆ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕರ. ಯಾವಾಗಲೂ ಊಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಯಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣರಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸದೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆಪ್ತರ, ಇಷ್ಟರ ಕೂಡ ನೆರೆದು, ಸುಖಸಲ್ಲಾಪಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಸಂತುಷ್ಟ ಮನೋವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಊಟಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಯಾವುವು? ಈ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟಿರಬೇಕು? ನಾವು ಉಪ ಯೋಗಿಸುವ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟಿವೆ?—ಎಂಬಿವೇ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಆಗಲೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ, ವಯಸ್ಸು, ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೂ, ಅದರಲ್ಲೂ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅತಿಯಾಗದಂತೆ, ತಕ್ಕ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ಉಚಿತರೀತಿಯಿಂದ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವಸ್ತು ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಸರಿಕೆ ತೋರಿ, ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸದಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಂದರೆ, ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಮಾಣವಾಗಲಿ, ಆಹಾರದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರವಾಗಲಿ ಮಾರ್ಪಡದಂತೆ, ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಂಚ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣ ಕೇವಲ ಹಣವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಕೊಂಚ ವಿವೇಚನೆಯೂ ಬೇಕು. ಒಂದೇ ಮೊತ್ತದ ಹಣದಿಂದ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ, ಎಂದರೆ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಊಟವನ್ನು, ಪುಷ್ಟಿಕರವಲ್ಲದ

ಅನ್ನ, ತೊವ್ವೆ, ಪಿಷ್ಟಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೂಡಿದ ಊಟಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಒದಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗಾಗಿ ವೆಚ್ಚಮಾಡುವ ಹಣದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಉಳಿಸಿ ಹಾಗೆ ಉಳಿದ ಹಣವನ್ನು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದರೆ ನಮಗೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ರುಚಿಕರವೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೂ ಆದ ಊಟ ಒದಗುವುದು.

ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ, ಎಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೊ, ಪಕ್ಷಕ್ಕೊ, ತಿಂಗಳಿಗೊ ಒಮ್ಮೆ, ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆ ಪೂರ್ಣೋಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ಹಾಲು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಊಟ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸು ವುದೊ ಆಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೭. ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಘಜೀವಿಯೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹತ್ತು ಮಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಅತಿ ನಿರ್ಭರ ವಾಗಿದೆ. ಈ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಕೇವಲ ಆಸೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನವನ ಒಂದು ಆಜೀವ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿದೆ. ಈ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕೆಡುಕಾಗುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಘಜೀವಿಯೊ ಅಷ್ಟೇ ಒಬ್ಬ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅಹುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ವಿವೇಚನ ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ಸಮಾಜ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಬೆಂಬಲವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚಾಳಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲೂ ಬರ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ತೋರಿದರೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತ್ರಾಣ ಸಾಲದು. ಆದುದರಿಂದ, ಸಮಾಜ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನೇ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ಗಳಾಗುವಂತೆ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಜ್ಞಾನವಂತರೂ ಗಣ್ಯರೂ ಆದವರು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಮೇಲ್ಪಂಕ್ತಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಸದಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅನೇಕಸಲ ಹೇಳಿದೆ. ದೊಡ್ಡವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ವಿಷಯ ದಲ್ಲಿ ಬಹು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಕರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅವರು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ ಮಾತುಗಳಿಗಿಂತ ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿಗಾದರೂ ಅವರ ಪೋಷಕರೂ ಇತರ ದೊಡ್ಡವರೂ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದಂಶವುಂಟು: ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುವುದು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ, ಕೆಟ್ಟ ದಾಗಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಿತಿಯುಂಟು. ಹತ್ತು ಮಂದಿಯಂತೆ ನಾವೂ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವವೂ ಸಂಕಲ್ಪವೂ ಒಳ್ಳೆಯವೇ ಆದರೂ, ಇತರ ಒಳ್ಳೆಯವುಗಳಿಗಿರುವಂತೆಯೇ ಇವಕ್ಕೂ ಒಂದು ಪರಿಮಿತಿ ಯುಂಟು. ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮಾರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜ ವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮದ ಗೂಢ ತತ್ತ್ವವನ್ನೇ ಕಡೆಗಣಿಸಿ ದಂತಾಗುವುದು. ಅವರವರ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಅವರವರ ಶರೀರಾಂಗಗಳ ದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಗೂ ಒಂದು ಪರಮಾವಧಿಯುಂಟು. ಈ ಪರಮಾವಧಿ ಒಂದೇ ತಾಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಒಂದೇ ಆಗಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದಮೇಲೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಅಂತರ ಇರುವುದೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಅವರ ಪರಮಾವಧಿಶಕ್ತಿ ಯನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ತಪ್ಪು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಪರಮಾವಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದರಿಂದ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೆ, ಅದೇ ಆಚರಣೆ

ಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೆಡುಕೇ ಆಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಪರಮಾವಧಿಯೊಳಗಿರುವ ಒಂದು ಕೆಲಸವಾಗಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿದುದಾಗಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ, ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿತರಾಗಿ, ತಮ್ಮ ಜೀವನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳುಂಟೊ ಅಷ್ಟು ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನ ಧರ್ಮಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯದಶೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯವೊ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಶೆಯಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗದೆ, ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಕ್ರಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

---

೧೦. ದಾಂಪತ್ಯ

ಮಗು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತಾಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅನಂತರ ತಾಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ತನ್ನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು. ಎಂದರೆ, ಮಗು ತಾಯೊಡಲಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಈಚೆಗೆ ಬಂದು ತನ್ನ ಅಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಜೀವನ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚೆಯೇ ಅದರ ಜೀವನ ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದು. ಒಂದು ಬೀಜವನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೃಷಿಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಬೀಜ ಮೊಳೆತು ಬೆಳೆದು ಒಂದು ಗಿಡವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ಮನುಷ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹುಟ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಿಗೂ ಬೀಜ, ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ಇತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅವಶ್ಯವಾದುವು. ಒಂದು ಮಾನವ ಜೀವಾಣುವೆಂಬ ಬೀಜ ತಾಯ ಗರ್ಭವೆಂಬ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಡಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಅದು ತನ್ನ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆ ರಕ್ತದಿಂದ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಒಂದು ಭ್ರೂಣವಾಗಿ, ಆ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆದು ಒಂದು ಶಿಶುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಎಂದರೆ, ತಾಯ ಶರೀರಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಬೆಳಸುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳೇ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಮಗುವನ್ನೂ ಪೋಷಿಸುವುವು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯ ರಕ್ತವೇ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವೆಂದಮೇಲೆ, ಈ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ತಾಯ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ಬೇರೂರುವುವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ತಾಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟ ಜೀವಾಣು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಅಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗೇರ್ಪಟ್ಟು, ಅನಂತರ ತಾಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಸವನವಾದ ತರುವಾಯ, ತಾಯಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಮಗುವಿನ ನಾಭಿನಾಳವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಮಗು ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವಿಯಾಗು

ವುದು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಭಾವಿ ಶಿಶುವಿನ ಪುಂಸ್ತ್ರೀತ್ವ ನಿರ್ದೇಶವಾಗುವುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟ ಜೀವಾಣುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳೇ ಕಾರಣಳು. ಆದರೆ ನೆಡುವ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ತಾಯಿಯೂ ಪುರುಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾದ ತಂದೆಯೂ ಕಾರಣರು. ತಾಯ ಶರೀರದ ಒಂದು ಜೀವಾಣುವೂ ತಂದೆಯ ಶರೀರದ ಒಂದು ಜೀವಾಣುವೂ ಎರಡೂ ಕಲೆತು ಒಂದು ಅಭಿನ್ನ ಜೀವಾಣುವಾಗಿ, ಆ ಅಭಿನ್ನ ಜೀವಾಣುವೇ ಮಗುವಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೀಜವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಮಗುವಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾದ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವುವು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಜೀವಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತ ಅವರವರ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಂಚಿತವಾಗಿರುವುವು. ಎಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಾಣುವೂ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬಂದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂಚಯುವೆಂದಹಾಗಾಯಿತು. ಈ ಆರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಎಲ್ಲಮಾನವರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುವು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅವರವರ ವಂಶಜರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುವು. ಇದರಿಂದಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆಯೂ ಭಿನ್ನತೆಯೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ತೋರಿಬರುವುವು.

ಮಗುವಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಶರೀರದ ಜೀವಾಣುಗಳು ಅವರವರ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು? ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಭಿನ್ನ ಜೀವಾಣುಗಳು ತಾಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಒಂದುಗೂಡುವುವು? ಹಾಗೆ ಒಂದುಗೂಡಿ ಆದ ಜೀವಾಣು ಹೇಗೆ ಶಿಶುವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು?—ಎಂಬಿವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಕೊಂಚ ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು:

ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದೂ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕೆಂಬುದೂ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ (ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ) ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದು ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ನೆಲಸಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ಹರಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೂಡುವುದು.

ಇವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಆಹಾರಸಂಗ್ರಹಣದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸ್ವಾರ್ಥತೆಯೂ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ನೆರೆದು ಬಾಳುವ ಅಸವಶ್ಯತೆಯೂ, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಉಳಿದವರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಯೂ ಕಾಣಬರುವುವು. ಆದರೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ, ಮೊದಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ, ಆ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಬೆರೆತು, ಕಲೆತು ಬದುಕಬೇಕಾದ ಸಂಭವಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಪರಿಪೂರ್ಣವೂ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಆದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಏರ್ಪಡಬೇಕಾದರೆ ಈ ಎರಡು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎರಡು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳೂ ಒಂದುಗೂಡಿ ಸಹಕರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡಸಲು ತಕ್ಕ ಉತ್ತೇಜಕಗಳಾಗದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಒಡಕುಂಟಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿಯೂ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯೂ ಹುಟ್ಟಿ, ನಾವು ಸಮಾಜ ವಿರುದ್ಧವಾದ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳೆರಡೂ ಕೆಡುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯ ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಷ್ಟೋ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಭಾವಗಳು ಸಮರಸಹೊಂದಿ ಏಕೀಭವಿಸುವುವು.

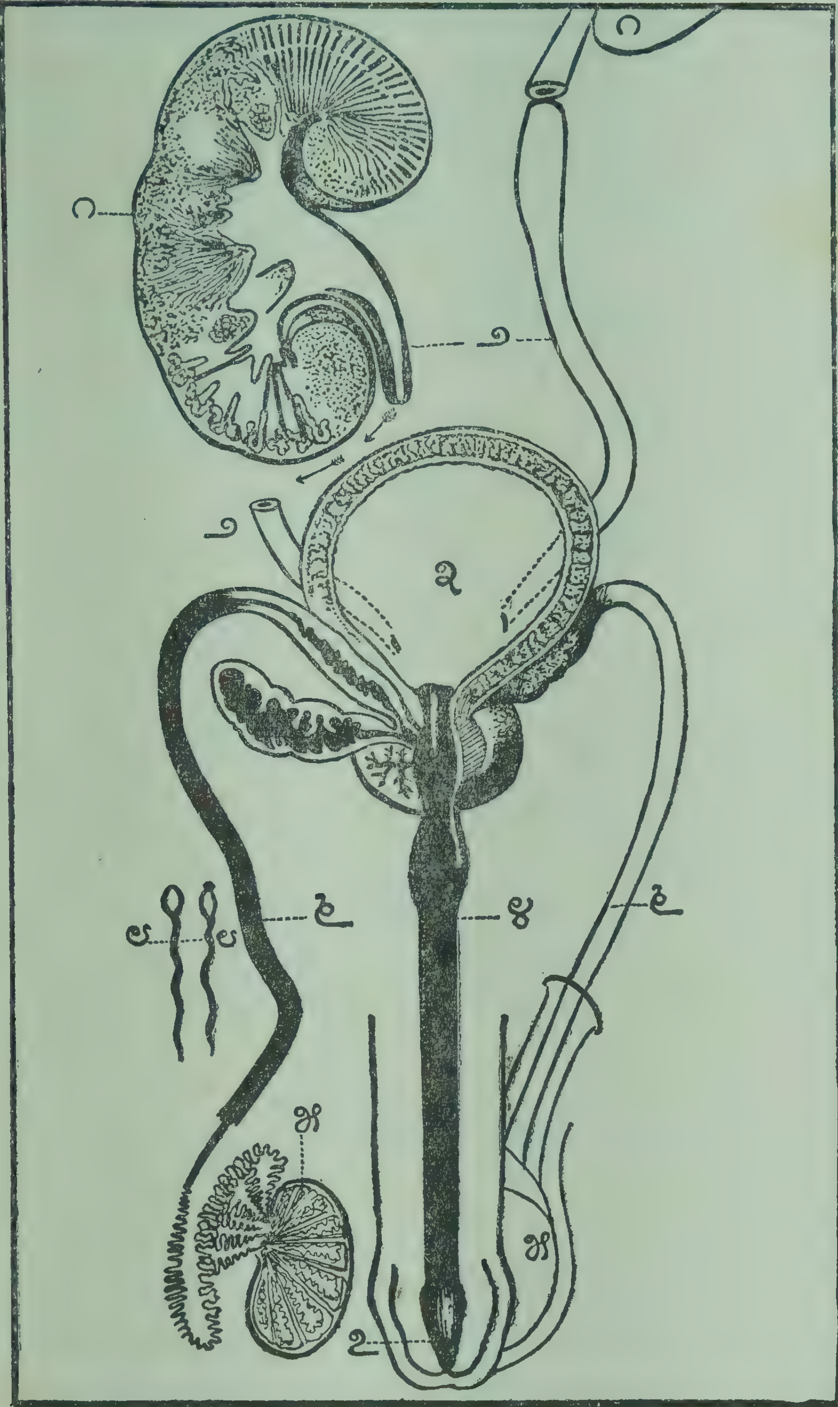
ಆಹಾರಸಂಗ್ರಹಣದಲ್ಲಿಯೂ ಹತ್ತು ಮಂದಿಯೊಡನೆ ಕಲೆತು ಉದ್ಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲವುಂಟು. ಆದರೆ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸದೆ ಸಮಾಜ ವಿರುದ್ಧ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನಾಚರಿಸಿದರೆ, ಬದುಕಲು ಅನನುಕೂಲವಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅತಿಕಷ್ಟವೂ ಆಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕ್ರಮಜೀವನದ ಮತ್ತು ಯುಕ್ತಶಿಕ್ಷಣದ ಬಲದಿಂದ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಭರ ಸಹಜಾವೇಗಗಳನ್ನು ಅಂಕೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಸುಖಾಭಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಡದೆ, ದೀರ್ಘವಾದ ನಿಶ್ಚಿತ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಜೀವನೋದ್ಯಮವನ್ನು ಜರುಗಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಾಣಿವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಕಾಮುವೃತ್ತಿ ಇರುವುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ

ಅನೇಕರಲ್ಲುಂಟು. ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ದಾಂಪತ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪ್ರವೃತ್ತಿಗೊಳಗಾಗಲು ಕಾರಣ ವಾಗಿರಬಹುದು. ಮಾನವೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಮಿತ ಕಾಮಾಚರಣೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಸಿದ್ಧವಾದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳುಂಟು. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ತನ್ನ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು. ಅವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವಂತೆ ಅವನಿಗೆ ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿಯೂ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯೂ ಉಂಟು. ಈ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತರೀತಿಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯವನ್ನು ನಡಸಿದರೆ, ನಮಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನುಷ್ಯನ ದಾಂಪತ್ಯೇಚ್ಛೆಯ ಉದ್ದೀಪನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೇ ವಿನಿಯೋಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊಂಚ ಭಾಗವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪರವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ಪರವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸದೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಇಬ್ಬರೂ ಯೋಗ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯದ ನಿಜವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದರೆ, ದಯೆ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಪ್ರೇಮ—ಇವೇ ಮುಂತಾಗಿ ಇತರರ ಸೌಖ್ಯವನ್ನೂ ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತರುವ ಗುಣಗಳು ಅವಶ್ಯ. ಕಾಮೋದ್ದೀಪನದಿಂದ ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಯ ಬಹುಭಾಗ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು, ಕುಟುಂಬ, ಬಂಧುಮಿತ್ರವರ್ಗ, ಸಮಾಜ, ದೇಶ—ಇವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯದಿಂದ ಈ ವಿಧ ಪರಿಣಾಮವಾದರೇನೆ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಕ್ರಮ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕರ್ತವ್ಯ—ಇವುಗಳ ಜ್ಞಾನ ಅವಶ್ಯ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿರುವುವು. ಈ ಅಂಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಭಿನ್ನತೆ



ಚಿತ್ರ ೧೬

ಪುರುಷ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

೧. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು.
೨. ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು.
೩. ಮೂತ್ರಕೋಶ.
೪. ಶಿಶ್ನ.
೫. ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳು.
೬. ಶುಕ್ಲನಾಳಗಳು.
೭. ಶಿಶ್ನಾಗ್ರ.
೮. ಶುಕ್ಲಾಣು.

[Source: *The Sex Education of Children*, by Mary Ware Dennett. Published by George Routledges & Sons, 68–74, Centre Lane, E.C., London.]

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳಿಗೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೂ, ನಾಳಗಳೂ, ಕೋಶವೂ ತೋರಿಸಿದೆ. ಎಡಭಾಗದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಒಳರಚನೆಯನ್ನು ಬಲಭಾಗದ್ದರ ಕೆಳಭಾಗ ಮಟ್ಟಿಗೂ ತೋರಿಸಿದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳಗಳು ೧೦ ಅಂಗುಲ ಪ್ರಮಾಣ ವಿರುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ನಾಳಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಹಾಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ.

ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಭಿನ್ನತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಕಾರ್ಯ ಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೀವಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತೋರಿಬರುವುದು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಿದರೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಮೆಯಾದ ಶ್ರಮವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬರುವುದು. ಸಹಿಸಬಲ್ಲ ಶ್ರಮ ಪ್ರಮಾಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಪುರುಷನು ಸ್ತ್ರೀಗಿಂತ ಮೇಲು; ಶ್ರಮ ಸಹನೆಯ ಅವಧಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಮೇಲು. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ, ಸಂತಾನ ಪಾಲನ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿರುವ ಅವರವರ ಕಾರ್ಯಭಾಗಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಧರ್ಮವನ್ನವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಭ್ರೂಣದ ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ ತಾಯಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಆ ಪೋಷಣೆ ಲಭಿಸುವಂತೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ತಂದೆಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಈ ಸಹಕಾರತೆಯೇ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಜೀವನದ ಅಡಿಗಲ್ಲು.

ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಮೊದಲು, ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯ: ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶರೀರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಶರೀರದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇರುವುವು. ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಎರಡು ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಬೀಜೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಶುಕ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ಅಂಗಗಳು ಒಂದು ಗುಂಪು. ಈ ಶುಕ್ಲವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪು. ಈ ಅಂಗಗಳೂ ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಂತೆಯೇ ಶೈಶವದಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ ಹರಯ ಮೂಡುವ

ವೇಳೆಗೆ ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುವು. ಈ ಅಂಗಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದು, ಇವುಗಳ ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವವುಗಳಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ರಸ ವಿಶೇಷಗಳು ಜನಿಸುತ್ತ ಹೋದಹಾಗೆಲ್ಲ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಮನೋಭಾವಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರೈಸಿದ ಒಡನೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳು (ಮುಷ್ಕಗಳು) ಶುಕ್ಲೋತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುವು. ಇವು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧಭಾವವುಳ್ಳವು. ಕೇವಲ ಶುಕ್ಲೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ವೆಚ್ಚವಾದರೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದರೆ, ಅಕಾಲ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ಶುಕ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಶ್ಯವಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆದು ಪರಿಪಕ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಡಗಬಾರದು.

ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರ್ಭರ ಪ್ರಚೋದಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಕಾಲ ದೇಶ ವರ್ತಮಾನಾನುಸಾರವಾಗಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರೈಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ತೋರಿದರೆ ಅಂತಹ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಕಾಮೋದ್ದೀಪನದಿಂದ ಹೊರಹೊರಟ ಶಕ್ತಿ ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಿನಿಯೋಗವಾಗಬಾರದೆಂದೂ ತನಗೂ, ತನ್ನ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಹಿತಕರವಾದ ಇತರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊಂಚ ಭಾಗ ವಿನಿಯೋಗವಾಗಬೇಕೆಂದೂ ಹಿಂದೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಅಕಾಲೋದ್ರೇಕದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಈ ಎರಡನೆಯ ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತನಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಮೇಲುಂಟಾಗುವುದು.

ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಡೆಯುವುದು. ಇವುಗಳ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಓಜಸ್ಸು ಒದಗುವುದು. ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಧ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಉತ್ತೇಜಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಶುಕ್ಲೋತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು. ಯಾವಾಗ ಶುಕ್ಲೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುವುದೊ ಆಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ಉತ್ತೇಜನ ಪರವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೇವಲ ದೇಹಸಮಾಗಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಪರಸ್ಪರ ಮನೋಮೈತ್ರಿಯುದ್ಭವಿಸಿ, ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಒಬ್ಬರೊಡನೊಬ್ಬರು ಸಮಾಗಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ಸಹಜೇಚ್ಛೆ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೋರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಉದ್ದೀಪಿತವಾದ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡ ದೇಹಸಮಾಗಮವೇ ಯೋಗ್ಯ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸತ್ಫಲ. ಇಂತಹ ಪರಸ್ಪರಾನುಕೂಲ ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕೆಲವು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒದಗುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಪರವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಜೇಚ್ಛೆಯನ್ನೂ ಅನುಕೂಲ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯೋತ್ತೇಜನಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಮಿತ ಸಂಭೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಬಹಳ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕೋತ್ತೇಜನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಇತರ ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಸ್ವಾಭಿಕವೆಂದೂ ಹಾನಿಕರವೆಂದೂ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಿತ, ಇಚ್ಛೆ, ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು, ಪರಸ್ಪರ ಮೈತ್ರೀಭಾವದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ಸರ್ವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಏಕೀಭವಿಸಿ ನಡೆಯುವುದೇ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವೆಂಬುದು. ಮನುಷ್ಯನ ಕಾಮಭಾವ ಈ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗಾಣಬೇಕು.

ಶುಕ್ಲಾಂಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶುಕ್ಲವನ್ನು ಶಿಶ್ನವು ಸ್ತ್ರೀಜನನೇಂದ್ರಿಯದೊಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಉದ್ರೇಕವಿಲ್ಲದಾಗ ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿ, ಅದು ಸಂಕೋಚನ ಹೊಂದಿ ಮುದುರಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಉದ್ರೇಕವಾದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಅದರ ಉದ್ದವೂ ಗಾತ್ರವೂ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತೋದ್ರೇಕ ಪರವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಾಗಮದಿಂದಲೇ ಒದಗಬೇಕು. ಹೀಗಾಗದೆ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇತರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಉದ್ರೇಕ ಒದಗಬಹುದು. ಈ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕೋದ್ರೇಕಗಳು ಅಹಿತಕರ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಇಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಕಗಳಾದ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕೋದ್ರೇಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು :—

(೧) ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕೋದ್ರೇಕ ಒದಗುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಶಿಶ್ನಾಗ್ರದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಈ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಪೊರೆ ಎರಡು ಮಡಿಕೆಯುಳ್ಳುದಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಸೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಮಡಿಕೆ ಶಿಶ್ನಾಗ್ರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೂ, ಮೇಲ್ಮಡಿಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಎಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆಯೂ ಇರುವುದು. ಮುಂದೊಗಲಿನ ಎರಡು ಮಡಿಕೆಗಳೂ ಸೇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿಯೂ ಒತ್ತಾಗಿಯೂ ಇರುವುವು. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವ ಕಲ್ಮಷ ಎರಡು ಮಡಿಕೆಗಳೂ ಸೇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿ, ಆ ಭಾಗವನ್ನು ರೇಗಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಆ ಭಾಗ ರೇಗುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಮೋದ್ದೀಪನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ದುರುಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಕೊಡದಂತೆ, ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ನಿತ್ಯವೂ ತಪ್ಪದೆ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಸೆಳೆದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳಕನ್ನೆಲ್ಲ ತೊಳೆದು ಕಳೆಯಬೇಕು.

(೨) ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕೋತ್ತೇಜನ ಒದಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಾಲ್ಯ ಕೌಮಾರಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನಗಳಿಂದ ಆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದುರಭ್ಯಾಸ ಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದು.

(೩) ಯುಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅಮಿತಾಹಾರ, ಕಾಮೋ ದ್ದೀಪಕಗಳಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತುಗಳು, ನಾಟಕಗಳು, ಚಲನ ಚಿತ್ರಗಳು—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನವುಂಟಾಗಿ ಶಿಶ್ನದ ದುರುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಯಾವುವೂ ಒದಗದಂತೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪೋಷಕರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಉತ್ತರ ರೂಪವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯ ಕೌಮಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದುರ್ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ನಡೆಯುವುವು. ಇವು ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಸಜಾತಿ ಮೈಥುನ. ಇವುಗಳಾವುದಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಪೋಷಕರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

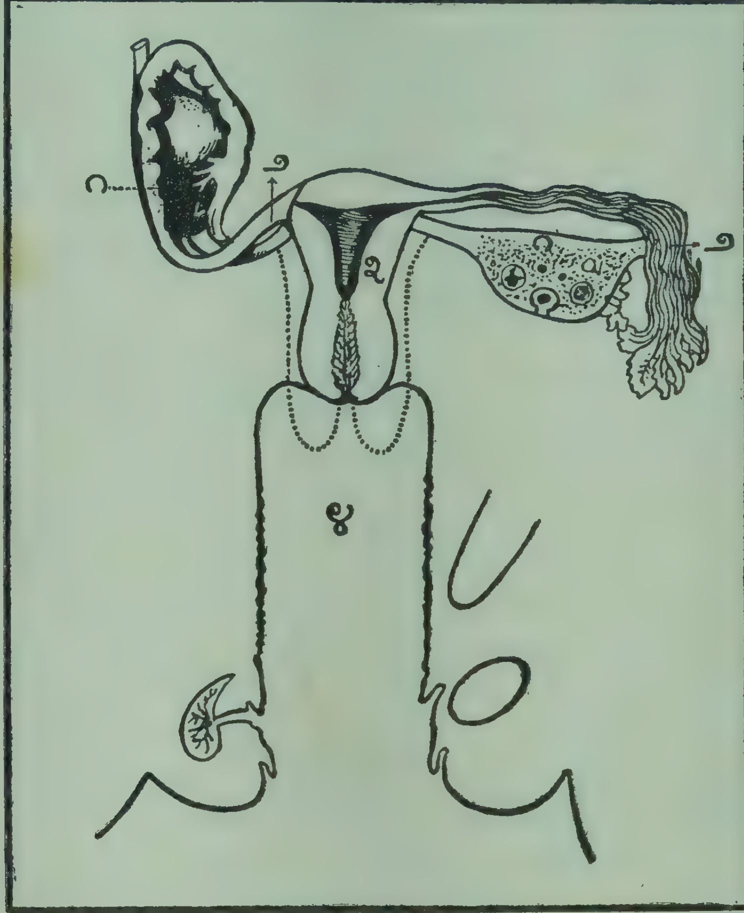
ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕೈ, ಕಾಲು ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಈ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ವಾದ ಅಂಗಗಳೇ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ, ಮುಚ್ಚು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಕೂಡದು. ಈ ಅಂಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪೋಷಕರು ಸಹಜ ರೀತಿಯಿಂದ ತಕ್ಕ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಬಾಲಕರ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾದ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಸಜೀವ ಸ್ವಭಾವಗಳೊ, ನಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮಸ್ತ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲವೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಈ ಕುತೂಹಲ ಯುಕ್ತರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಹೊಂದಿದರೇನೆ ಮನಸ್ಸು ವಿಕಸಿಸುವುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಂಟಾಗದೆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಬೇರೂರಿದರೆ, ಆ ತಪ್ಪುತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಯುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುವು. ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಬರುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ದುರುಪಯೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಲ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವಾದ ಯುಕ್ತಶಿಕ್ಷಣ ಅವರಿಗಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲಕರ ಹಿತಚಿಂತಕರೂ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೂ ಗೌರವಾಸ್ಪದರೂ ಆದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳೂ ಪೋಷಕರೂ ಆ ಬಾಲಕರಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಜವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆ ಬಾಲಕರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಿಂದ ತಮ್ಮ ಅದಮ್ಯ ನಿರ್ಭರ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಅನೇಕ ತಪ್ಪುತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕೆಟ್ಟ ಬಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು: (೧) ಶುಕ್ಲಾಂಡ ನಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ, ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೂ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. (೨) ಶುಕ್ಲಾಂಡದ ಶುಕ್ಲೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯ, ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾದಮೇಲೆ ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಗಮದ ಮೂಲಕ ಕೇವಲ ಸಂತಾನೋ ತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿನಿಯೋಗವಾಗಬೇಕು. (೩) ಶುಕ್ಲ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದೊ, ಶರೀರದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಶುಕ್ಲಾಂಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗ ಬೇಕಾದ ಲಾಭ ಅಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು.

ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ೧೩–೧೪ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಶುಕ್ಲೋತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುವುವು. ಇದರಿಂದ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ, ಕೌಮಾರ ತಾರುಣ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನಗಳಿಂದ ಶುಕ್ಲ ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆದರಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ, ಸ್ನಾನ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವಿಪರ್ಯಯ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಈ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಶುಕ್ಲಸ್ಖಲನ ತೋರಿದುದೆ, ಪರವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಕಾಮ

ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ನಡಸುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅನುಮತಿಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಕಾಲ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ, ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಪುಂಸ್ತ್ವ ಕೊನೆಗಾಣುವುದು.



ಚಿತ್ರ ೧೭

ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು

೧. ಅಂಡಾಶಯಗಳು. ೩. ಗರ್ಭಕೋಶ.
೨. ಅಂಡನಾಳಗಳು. ೪. ಉಪಸ್ಥನಾಳ.

ಎಡಭಾಗದ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಬಲಭಾಗದವುಗಳನ್ನು ಹರಡಿ ಅವುಗಳ ಒಳರಚನೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದೆ.

[Source: *Sex Education of Children.*]

ಇನ್ನು, ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ವಿಷಯ:—ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಎರಡು ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು: ಒಂದನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ

ಸೇರಿದುವು ಪುರುಷನ ಶುಕ್ಲವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಅಂಗಗಳು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವು ಅಂಡಾಣುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಅಂಡಾಶಯುಗಳು, ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವ ಅಂಡನಾಳಗಳು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯುವೂ, ಬಲಗಡೆ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯುವೂ ಇವೆ. ಒಂದೊಂದು ಅಂಡಾಶಯುದಿಂದಲೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಡನಾಳ ಹೊರಟು, ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರ ಹೆಂಗಸಿನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಇದು ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಬರಬರುತ್ತ ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶ ಗರ್ಭಧಾರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ಎಲ್ಲ ಅವಕಾಶವನ್ನೂ ತಾನೇ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರಸವನವಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತೆ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ, ಶಿಶು ಪ್ರಸವನವಾದ ಮೇಲೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಾತ್ರ ಒಂದು ಸಲವೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದುದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಂಚ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದುದಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾನುಸಾರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದೂ ಚಿಕ್ಕದೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುಗಡೆ ಇರುವ ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೂ ಹಿಂದುಗಡೆ ಇರುವ ಗುದನಾಳಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಇರುವುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಧಾರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ ಅದರ ಒಳಪೊರೆಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಸಿಂಬಳದಂತಹ ದ್ರವವಿಶೇಷದಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೂ ಒಳಕ್ಕೂ ಸಂಚರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಿ ಉಪಸ್ಥನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದು.

ಉಪಸ್ಥನಾಳವು ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಂಗವಾಗಿರುವುದು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಉಪಸ್ಥಮುಖದ ಮೂಲಕ ಉಪಸ್ಥನಾಳವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಶುಕ್ಲವನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿಗೆಡವುವುದು. ಉಪಸ್ಥನಾಳದ ಒಳಪೊರೆಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಒಂದು ರಸ ವಿಶೇಷವು ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಮೆತುವಾಗಿಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಆ ದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ನಾನಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆದು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತೆಯೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಉಪಸ್ಥಮುಖದೊಳಗೆ ಬೆರಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನಿಟ್ಟು ಆಡಿಸುವ ದುರಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರವರು ವಾಸಿಸುವ ದೇಶದ ವಾಯುಗುಣ, ಅವರವರ ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಸುಮಾರು ೧೨–೧೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ, ಉಪಸ್ಥನಾಳದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುವುದು. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅವರವರ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದು ಸುಮಾರು ಅರೆಪಾವಿನಷ್ಟು ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಂದಿನಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಇದೇ ರೀತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಹೀಗಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಋತುಸ್ರಾವ, ರಜಸ್ರಾವ ಅಥವಾ 'ಮುಟ್ಟು' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ರಜೋದರ್ಶನವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಿಂದ ಮೊದಲೇ ಈ ರಜೋದರ್ಶನದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಕೊಟ್ಟು ಅದೂ ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದ ಸಹಜ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲೊಂದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸದಿದ್ದರೆ, ರಜೋದರ್ಶನವಾದಾಗ ಕೆಲವರು ಭಯಗೊಂಡು ಹಿಂಸೆಪಡುವರು.

ಈ ಭಯದಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವರ ಮನೋವೃತ್ತಿಯೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಬಹುದು. ಕ್ರಮವಾದ ರಜಸ್ರಾವ ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧರ್ಮ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಕೂಡದು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲಸಿಕೆ, ನೋವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು —ಇವೇ ಮುಂತಾದುವು ತೋರಿಬಂದರೆ ಒಡನೆಯೇ ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿ ಸಂಭವಿಸಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಋತುಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗಳನ್ನೇನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಕಾಶಕೊಡದೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಕ್ರಮವಾದ ರಜಸ್ರಾವ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಂತುಹೋಗ ಬಹುದು: ಶರೀರ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹು ಕಡಮೆ ಯಾಗಿರುವ ಆರಕ್ತತಾ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದಲೂ ರಜೋ ವಿಚ್ಛಿತ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯದರ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೊಂಚ ವಿಶದಪಡಿಸಲಾಗುವುದು:

ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರವಾದ ಅಂಡಾಣು ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಅಂಡಾಣು ಸಮುದಾಯವೇ ಅಂಡಾಶಯ ವೆನ್ನಬಹುದು. ಅಂಡಾಶಯವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೈಶವದಿಂದಲೂ ಇದ್ದರೂ, ಆಗ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಎಲ್ಲ ಅಂಡಾಣುಗಳೂ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರ ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಸು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಮೇಲೆ, ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ, ಅಂಡಾಶಯ ಗಳೊಳಗಿನ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಸುಮಾರು ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಂದರಂತೆ ಪಕ್ವ ವಾಗುವುವು. ಹೀಗೆ ಪಕ್ವವಾದ ಅಂಡಾಣು ಅಂಡನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಅಂಡಾಣು ಅಂಡನಾಳದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ಶುಕ್ಲದಲ್ಲಿಯ ಶುಕ್ಲಾಣುವಿನ ಸಮಾಗಮ

ವಾದರೆ ಆಗ ಗರ್ಭಾಧಾನವಾಗುವುದು. ಈ ಗರ್ಭಾಧಾನದಿಂದ ಗರ್ಭಗ್ರಹಣವೇರ್ಪಡುವುದು. ಅಂಡನಾಳದಲ್ಲಿ ಪುರುಷಾಂಶವಾದ ಶುಕ್ಲಾಣುವೂ, ಸ್ತ್ರೀಯಂಶವಾದ ಅಂಡಾಣುವೂ ಕಲೆಯುವಾಗ, ಶುಕ್ಲಾಣುವಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗವೂ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗವೂ ನಾಶ ಹೊಂದಿ, ಉಳಿದೆರಡು ಅರ್ಧಗಳು ಬೆರೆತು ಒಂದಾಗಿ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಬೀಜವೇರ್ಪಡುವುದು. ಈ ಬೀಜ ಎರಡು ಜೀವಾಣುಗಳ ಅರ್ಧಗಳು ಸೇರಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದೂ ಒಂದು ಜೀವಾಣುವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಬೀಜ ಜೀವಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುದು. ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸಮುದಾಯವೇ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ದೇಹ. ಈ ಬೀಜ ಜೀವಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾಸಹೊಂದಿ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಮಸ್ತ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳಿಗೂ ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿಗೂ ಹೇತ್ವಂಶ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಪಾಲು ತಂದೆಯದೂ ಅರ್ಧ ಪಾಲು ತಾಯಿಯದೂ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಾಂಶ ಕೂಡ ಈ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಭ್ರೂಣವು ಹತ್ತು ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಮಾಸಗಳು ಬೆಳೆದು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕೋಚನದಿಂದಲೂ, ಪ್ರಸವನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾದ ಚಲನೆಗಳಿಂದಲೂ ಶಿಶು ಜನಿಸುವುದು.

ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಂದು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿದ ಅಂಡಾಣುವಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶುಕ್ಲಾಣುವಿನೊಡನೆ ಸಮಾಗಮವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಸಿಡಿದು ರಕ್ತ ಈಚೆಗೆ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಶುಕ್ಲಾಣು ಸಮಾಗಮವಾಗದ ಅಂಡಾಣುವಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ೨೮ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉತ್ತೇಜನ ಒದಗುತ್ತಲಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ

ಹೊರಚೆಲ್ಲುವ ರಕ್ತ ಉಪಸ್ಥನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಡನೆ ಗರ್ಭಕೋಶೋತ್ತೇಜಕವಾದ ಅಂಡಾಣುವೂ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ರಜಸ್ಸ್ರಾವವೆಂದು ಹೆಸರು. ತಾಯಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲೂ, ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಡೆದಿರುವುದು. ಇದರಿಂದಲೇ ಈ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಡಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾಗದೆಯೂ ಹೊರಬೀಳದೆಯೂ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ವಯಸ್ಸಾದಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪಕ್ವಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಿರುಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ರಜಸ್ವಲೆಯರಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂಡಾಣುಗಳೆಲ್ಲ ಗರ್ಭಗ್ರಹಣದ ಮೂಲಕವೊ ರಜಸ್ಸ್ರಾವದ ಮೂಲಕವೊ ವಿನಿಯೋಗ ಹೊಂದಿದಮೇಲೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ರಜೋವಿಚ್ಛಿತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೪೦–೪೫ ವಯಸ್ಸಾದಮೇಲೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ರಜೋದರ್ಶನ ಹೇಗೆ ಸ್ತ್ರೀಶರೀರದ ಸಹಜ ಧರ್ಮವೊ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಂತ್ಯ ರಜೋವಿಚ್ಛಿತ್ತಿಯೂ ಸಹಜ ಧರ್ಮವಾದುದು. ಇದರಿಂದ, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಾತರಪಡಬೇಕಾದುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟರೂ ಕೆಡಬಹುದು. ಅಂತಹವರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಒಡನೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ಪುರುಷ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಶುಕ್ಲಾಂಡಗಳಿಗೆ ಶುಕ್ಲೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವೊಂದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಓಜಸ್ಸಿಗೂ ಕಾರಣವಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೊ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಗೂ ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಓಜಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾದ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ, ಇತರ ಆಕಾರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ,

ಮುಖ ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಶಾಭಾವವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಲೇ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಶರೀರದ ಇತರ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕ ಗಳಾಗಿ ಆ ಮೂಲಕ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗುವುವು. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದಲೂ, ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುವಿನ ಪೋಷಣೆಯಿಂದಲೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ವೆಚ್ಚವಾಗಿ ಹೋದರೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವುದು. ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಿದ್ದು, ಎರಡು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವಿರಾಮಕಾಲವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದೆ ಇರುವುದು.

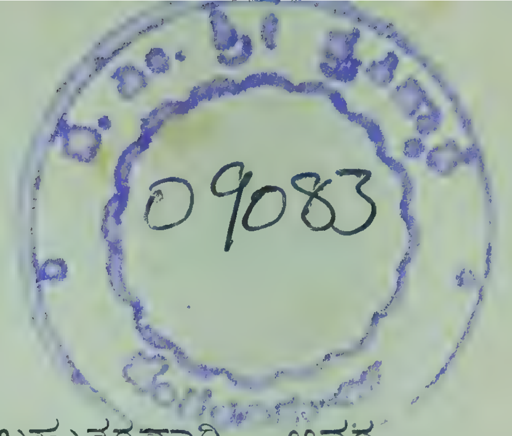
ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗರ್ಭವನ್ನು ಧರಿಸದಿರಬೇಕಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಬಡತನ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಲೂ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಿರಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮವೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ನಿರಪಾಯ ಕರವೂ ನಿಶ್ಚಯವೂ ಆದ ಉಪಾಯ ದಂಪತಿಗಳ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ, ಎಂದರೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದಿರುವುದು. ಈ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಸಾಧನ ಅನೇಕರಿಗೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅಂಥವರು ತಮ್ಮ ಕಾಮೋದ್ರೇಕದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ಕೃತಕ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೃತಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪ್ರವೃತ್ತಿಗೂ ಅಮಿತತೆಗೂ ಅವಕಾಶವುಂಟಾಗಿ ಜೀವನವು ಅಧೋಗತಿಗೆ ಇಳಿಯುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಮೊದಲೇ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ವಹಿಸದೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣವಾದ ಬಹು ಕಾಲದ ಮೇಲೆ,

ಕೃತಕೋಪಾಯಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ಧರಿಸಿದ ಗರ್ಭ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಕಾಲ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಪ್ರಸವನವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಾದ ಗರ್ಭ ಸ್ರಾವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ಕೃತಕ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮರಣವೇ ಸಂಭವಿಸದಿದ್ದರೂ, ಬದುಕಿರುವಷ್ಟು ದಿನವೂ ಬಲಕ್ಷೀಣತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಮೇಲೂ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಗರ್ಭವಿಚ್ಛಿತ್ತಿ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ತೋರಿದಾಗ ಯೋಗ್ಯವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಅವರು ನಿಯಮಿಸುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲೂ, ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ತಾಯಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವಿರುವುದು. ಯಾವಾಗ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚುವುದೊ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಕು. ತಕ್ಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಯ ವಾದ ಭಾಗಗಳ ಪುನಸ್ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದುದ ರಿಂದ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಗರ್ಭಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಶಿಶುಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವವೂ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದರೂ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೇನೆ ಕುಗ್ಗಿದ ಶರೀರ ತನ್ನ ನಷ್ಟ ಸತ್ವಾರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ಆದುದರಿಂದ ಎರಡು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರವಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಮಾಚರಣೆಗೆ ಇರುವ ಸಾಧನಗಳು ಎರಡು: ಮೊದಲನೆಯದು, ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವ, ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ; ಎರಡನೆಯದು, ಕೃತಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧನೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದೂ, ಎರಡನೆಯದು ಯತ್ನವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗವಾಗತಕ್ಕುದೆಂದೂ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ರಜೋದರ್ಶನ, ಕಾಲಾನುಗತವಾದ ಋತುಕಾಲ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವುದು, ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಜೋವಿಚ್ಛಿತ್ತಿ—ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜ ಧರ್ಮಗಳು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಶರೀರ ವ್ಯಾಪಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ವೈಪರೀತ್ಯವೂ ತೋರಿಬರಕೂಡದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ವೈಪರೀತ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸೂಚನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲೇ ಹೊಂದಿ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಂಸಾರಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳದೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಗಳೂ ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳೂ ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಪ್ರಮಾದಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೆಡುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಭೋಗಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಶಿಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಭಂಗಬಂದು ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆ ನಿರಪರಾಧಿಗಳಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮರ್ಯಾದಾಸ್ಪದವಾದ ಸ್ಥಾನ ದೊರೆಯದೆ ಹೋಗಿ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಅಂತಹ ಸಂಯೋಗದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುರಿತು ಹೇಳುವುದು ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟುದು. ಅಂಥವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಪದಂಶ (ಸಿಫಿಲಿಸ್), ಶುಕ್ಲದೋಷ (ಗನೋರ್ರ್ಹಿಯ), ವ್ರಣಮೇಹ (ಸಾಫ್ಟ್ ಶ್ಯಾಂಕರ್)—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರತಿರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುವು. ಈ ರೋಗಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ರೋಗ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ.



೧೧. ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆ

ಪ್ರಾಯವಯಸ್ಕರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬಹುತರವಾಗಿ ಅವರ ಶೈಶವದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಣೆಯ ಅಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅಭಾವಗಳೇ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಶರೀರ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಶೈಶವ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳೊದಗದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ತಗ್ಗುವುವು. ಇದರಿಂದ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡವರಾದಮೇಲೆ ರೋಗಪರಂಪರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಬೇಕಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವಿಗೂ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುವುದು. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಗಮನಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಪಡಬಹುದಾದ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕೂಡ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಫಲ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಾವು ಎಳೆತನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಎರಡಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುವು: ಮೊದಲನೆಯದು, ಆ ಮಗುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣರಾದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ. ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವುದು. ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ, ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಈ ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಶಕ್ತಿ ನಿಯಮನಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಮುಟ್ಟುವುದು ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಎರಡನೆಯ ಅಂಶ. ಆಲದ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಭಾವಿ ಸಮಗ್ರ ವೃಕ್ಷ ಅಡಗಿರುವುದೇನೊ ನಿಜ. ಆದರೆ ಆ ಅಡಗಿರುವ ಹೆಮ್ಮರ ವಿಕಾಸಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ನೆಲ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಡಗಿರುವ ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ತ ಶಕ್ತಿಯೂ ವಿಕಾಸಹೊಂದಿ, ದೇಹ ಪೋಷಣೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮಗುವಿನ

ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ ಈ ಅನುಕೂಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದೇ.

ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಾಗಿ ಅನುಕೂಲಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು, ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮ್ಮ ಜನರ ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸಿಗೂ, ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲಕಾರಣಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು: (೧) ಜನರು ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಜನನಿಬಿಡತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿರುವುದು; (೨) ಬಡತನದಿಂದಲೂ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವೂ, ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಸತಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು; (೩) ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದದ, ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಪೂರೈಸದ, ಕುವರ ಕುವರಿಯರು ಸಂತಾನೋತ್ಪನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು. ಇವುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮ ಜನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಬಲ ಕಾರಣವೂ ಉಂಟು. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಆ ಕುಟುಂಬ ಪಾಲನ ಕರ್ತರಾದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳಿರುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪೂರ್ವವಾದುದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಇರುತ್ತಾರೊ, ಆಗ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಗಮನಕೊಡಲು ಚೈತನ್ಯವಾಗಲಿ, ವೇಳೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿ ಪೋಷಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ, ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರೂ ದುರ್ಬಲರಾಗುವರು. ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪೋಷಿಸಲು ತಮಗೆ ಚೈತನ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಈ ಸಂತಾನ ನಿಯಮನಕ್ಕೆ ಇರುವ ಸಾಧನಗಳು ಎರಡೆಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ: ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧನ—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಾಧನ ಉಪಯೋಗ

ವಾಗುವುದೆಂಬುದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನೋಬಲ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಅವಧಾನ ವನ್ನು ಕೊಡಲು ತಂದೆತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ವ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚೈತನ್ಯ ವಿರಬೇಕು. ಈ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಕ್ರಮವೂ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದರ ವಿವರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು: ಮಗುವಿಗೆ ದವಡೆಹಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವವರೆಗೂ, ಎಂದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗೂ, ತಾಯ ಮೊಲೆಹಾಲೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಸ್ತನ್ಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದಲೂ, ಅರಕ್ತತೆ ಯಿಂದಲೂ, ಇನ್ನೂ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ತಾಯಿ ದುರ್ಬಲ ಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ್ಯ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಹೊಂದುವುದರ ಮೂಲಕ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವ ತಾಯಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಕೊಂಡ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಸಾಮಗ್ರಿ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬರಿಯ ಪಿಷ್ಟವಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದುವು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲ. ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವ ತಾಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿರ್ಮಲ ವಾಯು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾ ದುವುಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸಕೂಡದು. ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತರಾದ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡದಿರುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ತಾಯಿಯ ಸ್ತನ್ಯಾಭಾವದಿಂದಲೊ, ಅವಳು ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತಳಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೊ, ಮತ್ತಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೊ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಜಾಹಾರವಾದ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಹಾಲು ದೊರೆಯದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ,

ಆ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ತಕ್ಕ ದಾದಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಾದಿ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕವಳಾಗಿರಬೇಕು; ಎಂದರೆ ಅವಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಆ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸುಳ್ಳ ಬೇರೆ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಅವಳು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾಯಳಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಸ್ತನ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯುಳ್ಳವಳಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೇಹ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಲವಮಾತ್ರವೂ ಇಲ್ಲದವಳಾಗಿರಬೇಕು. ಅವಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಸ್ತನ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವಳ ಆಹಾರ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುದಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಾದಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಗೊತ್ತಾದ ದಾದಿ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸಿಕ್ಕಿ ಸಿಕ್ಕಿದವರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.

ಮಗುವಿಗೆ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಹಾಲಾಗಲಿ, ದಾದಿಯ ಮೊಲೆಹಾಲಾಗಲಿ ದೊರೆಯದೆಹೋದರೆ, ಶುದ್ಧವಾದ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನೊ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನೊ ಮೊಲೆಹಾಲಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಮೊಲೆಹಾಲಿನಂತೆಯೇ ಇರುವುದು. ಎರಡರಲ್ಲೂ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುವು. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ, ಆಕಳ ಹಾಲಿಗೂ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲಿಗೂ ಆಡಿನ ಹಾಲಿಗೂ ಇದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಒಂದು ತೆರ ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಇರುವುವು. ಈ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಗ್ಗಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿರಬಹುದು. ಮೊಲೆಹಾಲು ದೊರೆಯದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಆಡಿನ ಹಾಲೇ ಆಕಳ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮೇಲೆನ್ನಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಅದು ಎದೆ ಹಾಲಿಗೆ ಸಮನಾಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಮುಂದೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ, ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಯೇ ಕೊಡಬೇಕಾದಷ್ಟು ನಿರ್ಬಂಧ

ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಿರುವ ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಕೂಡ, ರುಚಿ ಒಗ್ಗಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಹಾಲಿಗಿಂತ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ, ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಸಸಾರಜನಕ ಮೊಲೆಹಾಲಿನಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿವೆ. ಮೊಲೆಹಾಲಿಗೂ ಆಕಳ ಹಾಲಿಗೂ ಇರುವ ಈ ಮೇಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆಕಳ ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೩ ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಹಾಲು, ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರು ; ೬ ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಭಾಗ ಹಾಲು, ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರು ; ೯ ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರು ಭಾಗ ಹಾಲು ಒಂದುಭಾಗ ನೀರು—ಈ ರೀತಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನೇ ಕೊಡಬಹುದು. ಶುದ್ಧವಾದ ಹಾಲನ್ನೂ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಅವು ಕೊಂಚ ಆರಿದಮೇಲೆ ಎರಡನ್ನೂ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಹಾಲನ್ನೂ, ನೀರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಹೀಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ (ಎಂದರೆ, ಕೊಂಚ ಸೀ ಬರುವಷ್ಟು) ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು; ಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ ಹಾಲು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿ, ಜವೆಗೋಧಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಿಲೆ ಹಣ್ಣಿನ, ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮ ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿರಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಹಾಕುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಒದಗಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಆತನ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಚಮಚ, ಅಥವಾ ಒಳಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಮೊಲೆಯಾಕಾರದ ಗಾಜಿನ ಬುಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಬುಡ್ಡಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಂತಿರುವ, ಹಾಲು ಈಚೆಗೆ ಬರಲು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರವುಳ್ಳ, ಒಂದು ರಬ್ಬರಿನ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವುದು. ಮಕ್ಕಳು ಇದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಬುಡ್ಡಿಯೊಳಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹೀರುವುವು. ಈ ಬುಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಅವುಗಳ ಶುಭ್ರತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಬುಡ್ಡಿಯಲ್ಲೂ ಮುಚ್ಚಳದಲ್ಲೂ ಕಲ್ಮಷಗಳೇನಾದರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಆ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಮಗುವಿನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟೊಡನೆಯೇ ಬುಡ್ಡಿಯನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮುಚ್ಚಳದ ಒಳಮುಖವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿರುವಿಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ರಬ್ಬರಿನ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶುಭ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶುಭ್ರಪಡಿಸಿದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಒಂದು ಪಾವು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಸೋಡ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರಬ್ಬರಿನ ಮುಚ್ಚಳಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಬುಡ್ಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೆರ ಉಂಟು. ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೂ ಶುಭ್ರಪಡಿಸಲು ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಂತಹುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಲಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಎಬ್ಬಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ, ಆಹಾರದ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ತಾವೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುವು. ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ತಪ್ಪು. ಅವು ಹಸಿವಿಗೆ ಒಂದಕ್ಕೇ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ: ಚಳಿ, ತೇವ, ನೋವು, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು— ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಳಬಹುದು. ಅಳುವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿ ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಳೆಯ ಬೇಕೆ ಹೊರತು, ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಪದೇಪದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ಕೊಡುವು ದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗಿ ಅಸಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳ ಅಳುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಅವುಗಳ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳು, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನಾಕಾರದ ರಬ್ಬರು ಮುಂತಾದುವನ್ನಿಟ್ಟು ಚೀಪಿಸುವರು. ಇದೂ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟುದು. ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದ ರಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಜೊಲ್ಲು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆತು, ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರು ವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಶಿಶು ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಅಳುವು ದಿಲ್ಲ. ಅಳುವಿಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಬೇಕು.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ. ಈ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮುಂದೆ ಕರುಳು ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತ ವಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಿದ್ದು, ಮೊದಲಿಸಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕೃತಕೋತ್ತೇಜನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಲಬಂಧಿಸಿದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಆತನ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕೇ ಹೊರತು ಇಚ್ಛೆಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹೊಯ್ಯುವುದು ತಪ್ಪು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರು ವುದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದ

ಗುರುತಾದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ತಾಯಿಹಾಲು ದೊರೆಯದೆ ಕೃತಕಾಹಾರಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೂಕಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಯೋಧರ್ಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ೧೨ರಿಂದ ೧೩ ಸೇರು ತೂಕವೂ, ಆರು ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೭ ಸೇರು ತೂಕವೂ, ಹನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ೩೬ರಿಂದ ೩೭ ಸೇರು ತೂಕವೂ ಇರುವುವು. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಎತ್ತರವೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ೧೯ ಅಂಗುಲ, ೨೪ ಅಂಗುಲ, ೨೮ ಅಂಗುಲ ಇರುವುದು.

ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಆಕಳ ಹಾಲೇ ಮುಖ್ಯಾಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಕೊಂಚಕೊಂಚವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಸೇರುತ್ತಬರಬೇಕು. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೋಳಿಯ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಳ್ಳೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ, ಎಂದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ, ಶಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಗಟ್ಟಿ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೇಳೆ ಮುಂತಾದುವು ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮೆಲುಕಾಡುವ ದುರಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶಕೊಡದೆ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ, ಒಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮತ್ತೊಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಹೇಗೊ ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿ ಅವಶ್ಯ. ಸದಾ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ನಿರ್ಮಲ ವಾಯು ಸಿಕ್ಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಹೊರಗಡೆ ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ, ಸಾಕಾದಷ್ಟು

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪಡೆದು, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವರು. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನಾಡಿಸುವುದೇ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವಾದರೂ, ಬಿದ್ದ ಕಡೆಯೇ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಡಮೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾತಾವರಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಉಡುಪು ಹಾಕಿ, ಅವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ, ಸಂಜೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸುತ್ತಾಡಿಸಬೇಕು. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಳ್ಳುವ ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಿಸಬಹುದು; ಹೊರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ; ಅವನ್ನು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ಉಡುಪು ಹಗುರವಾಗಿಯೂ, ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಿಸದಂತೆಯೂ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಕೊಂಚವೂ ತೊಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡದಂತೆಯೂ ಇರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕೊಳೆಯಾಗುವುವು; ಅಲ್ಲದೆ, ಪದೇ ಪದೇ ತೇವವಾಗುತ್ತಿರುವುವು. ತೇವವಾದ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಕ್ಕಳ ಮೈಮೇಲಿರಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ, ಅವನ್ನು ಒಡನೆಯೇ ಕಳಚಿ ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿದ್ದೆಯ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಅವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಎಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ನಿದ್ದೆಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವೂ ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆಯೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು.

ಒಬ್ಬರ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಲಿ, ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಅನೇಕರಾಗಲಿ ಮಲಗುವುದು ತುಂಬ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಮಕ್ಕಳ ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳು ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಕೊಳೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೊಳೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹರವಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳವು. ಅವನ್ನು ಅವುಗಳ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಆಟವಾಡಲು ಬಿಡದೆ, ಕೈಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಡೆ ಬಿದ್ದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ಆಟದಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಅವು ತಕ್ಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಡೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಡುಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ತಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಆಟಪಾಟಗಳನ್ನು ಆಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆವಹಿಸಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿದ್ದರೇನೆ, ಆ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ ದೃಢಕಾಯರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಿರುವುದು. ಅಂತಹ ಪೂರ್ಣವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮುಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಕಾರಣರಾಗುವರು. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರೂ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ, ಅವರ ಸಂತತಿಯೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಜನಾಂಗವೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾಯಸ್ಥರು ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ದೇಶಕ್ಕೂ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅವರ ಶೈಶವದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಣೆಯೂ ಶಿಕ್ಷಣವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಬಂದಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಅಡಿಗಲ್ಲು.

---

೧೨. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ರೋಗವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ರೋಗ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ ರೋಗ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುವುದು ಎಂದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಜ್ಞಾನವೂ ಅವಶ್ಯ ವಾದುದು. ಆದುದರಿಂದ, ರೋಗ ಸಂಭವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮೈಗೆ ತಗುಲಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಂಗಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು : ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ರೋಗ ಕಾರಣವು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಟು ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಕಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂತಹವು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ರೋಗ ಕಾರಣವು ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಹೊರಡದೆ ಅವನಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದ್ದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಲಾರದಂತಹವು. ಈ ಎರಡನೆಯ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾದುವಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮ ಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ವೆನ್ನಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೀಯ ರೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ರೋಗ ಕಾರಣಗಳು ನಾವು ಅಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವಾಗ, ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುವು. ಆದರೆ ರೋಗ ಕಾರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಗುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇವನ್ನು ನಿವಾರಣೀಯ ರೋಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಇವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲುವಾದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಸೋಂಕುರೋಗ,

ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದು ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವರು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಕೆಲವು ಸಜೀವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಇರುವುದೆಂದೂ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ರೋಗವನ್ನೇ ತರುವುದೆಂದೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವರು. ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಹುಳುಹುಪಟೆಗಳ ಕಡಿತದ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕವೂ ಸೇರುವುವು. ಆದುದರಿಂದ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕಾದರೆ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹುಳುಹುಪಟೆಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಗುವುವು? ಶರೀರದಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಬೀಳುವುವು? ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಸಜೀವವಾಗಿ ಈಚೆಗೆ ಬಾರದಂತೆಯೂ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದರೆ ಅವು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆಯೂ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಬೆಳೆದು ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆಯೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಗೆ ಅಪಾಯಕರವಾಗುವ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು.

೧. ಚಳಿಜ್ವರ (ಮಲೇರಿಯ)

ಜನರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಪೀಡಿಸಿ ನರಳಿಸುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಚಳಿಜ್ವರ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಚಳಿಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಯುಂಟು. ಒಂದು, ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಬರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂರರ ಚಳಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇನ್ನೊಂದು, ಎರಡು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಬರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರ ಚಳಿ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಚಳಿಜ್ವರ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯದ ಚಳಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಇದು ಉಳಿದೆರಡು ಬಗೆಗಳಿಗಿಂತ ಬಹು ಕ್ರೂರವಾದುದು. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಳಿಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಒಂದೇ; ರೋಗಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಒಂದೇ. ಚಳಿಜ್ವರದ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನೆಂದರೆ:—ಮೊದಲು ಚಳಿ ಬರುವುದು, ಅನಂತರ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತರುವಾಯ ಮೈ ಬೆವತು ಜ್ವರವಿಳಿಯುವುದು. ಮತ್ತೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಯಾ ಜಾತಿಯ ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರನೆಯ ದಿನವೊ, ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೊ, ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೊ ಚಳಿ, ಜ್ವರ, ಬೆವರು, ಜ್ವರವಿಳಿಯುವುದು—ಇವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವುವು. ಚಳಿಜ್ವರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಪೀಡಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕವೊ, ಇಲ್ಲವೆ ತನಗೆ ತಾನೆಯೋ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಂದು ಸಲ ಬಂದ ಚಳಿಜ್ವರ ಕೊಂಚ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮರುಕೊಳಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಶರೀರ ಪದೇ ಪದೇ ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳಿದರೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗುಲ್ಮ ಬೆಳೆದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಆ ಕಣಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರಕ್ತದೊಳಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗಿ, ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಮಂಕಾಗಿ, ರಕ್ತದ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಅರಕ್ತತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ಚಳಿಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೊಳಗೆ ಬೆಳೆದು ಅಲ್ಲೇ ಮರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಕ್ರಮೇಣ ಜಳ್ಳು ಹೊಂದಿದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದ ಮೇಲ್ಪೊರೆ ಒಡೆದು ಅದರೊಳಗಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಯ ಮರಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸಂಚರಿಸತೊಡಗುವುವು. ಒಂದೊಂದು ಮರಿಯೂ (ಸ್ಪೋರ್) ಒಂದೊಂದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದು ರಕ್ತಕಣವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಆವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಹೀಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯವೇ ಹೊರತು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅಪಾಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಪುಂಸ್ತ್ರೀತ್ವ ದೆಶೆಯಲ್ಲಿಯ (Asexual stage) ಮರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸದೆ ಅವು ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಪುಂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ, ಸ್ತ್ರೀ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗುಲ್ಮದಲ್ಲಿ ನಾಶ ಹೊಂದುವುವು. ಈ ಪುಂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸ್ತ್ರೀ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ತನ್ನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೀರುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪುಂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೂ, ಸ್ತ್ರೀ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಐಕ್ಯಹೊಂದಿ, ಆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಈ ಸಣ್ಣ ಮರಿಗಳು ಆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಬಾಯಲ್ಲಿಯ ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಅದು ಕಚ್ಚಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುವು. ಸೊಳ್ಳೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚುವಾಗ, ತಾನು ಕಚ್ಚಲಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತನ್ನ ಜೊಲ್ಲಿನಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಈ ಜೊಲ್ಲಿನ ಮೂಲಕ ಚಳಿಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮರಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುವು. ಹೀಗೆ ರಕ್ತಗತವಾದ ಮರಿಗಳು ಒಂದೊಂದೂ ಒಂದೊಂದು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಬಗೆಗಳೂ ಉಂಟು. ಇವೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚುವುವು. ಆದರೆ ಈ ಇತರ ವಿಧವಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರದೊಡನೆ

ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಜೀರ್ಣಹೊಂದಿ ನಾಶವಾಗಿ ಬಿಡುವುವು. ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪುಂವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸ್ತ್ರೀವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗದೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುವು.

ಚಿತ್ರ ೧೮

(ಅ) ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಕ್ರಮ

೧. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ. ೨. ಅದನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವ ಚಳಿಜ್ವರ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ. ೩–೧೦. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿ ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದವಿಲ್ಲದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ರಮ. ೧೧. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ ಒಡೆದು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಈಚೆಗೆ ಬಂದು ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದು. ೧೨. ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದದ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ.

(ಇ) ಸೊಳ್ಳೆಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮ

೧೩. ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದವುಳ್ಳ ಚಳಿಜ್ವರ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು. ೧೪. ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂತಿ. ೧೫–೨೦. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಕ್ರಮ. ೨೧–೨೭. ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಬಂದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮ. ೨೮. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಬಾಯ ಮೂಲಕ ಚಳಿಜ್ವರ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮತ್ತೆ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಗುವುದು. ೨೯. ಹೀಗೆ ಹೊಕ್ಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವ ರೀತಿ.

[Source: Ghosh's *Hygiene & Public Health.*]

ಚಳಿಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ ಉಂಟೆಂದು ಹೇಳಿತಷ್ಟೆ. ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತನ್ನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೊ, ಅದೇ ಬಗೆಯ ಚಳಿಜ್ವರವೇ ಆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮತ್ತೆ ಕಚ್ಚುವ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಂಟುವುದು. ಅಂತು ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಚಳಿಜ್ವರ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬೇಕು; ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು; ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚಬೇಕು. ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಂದಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ೮, ೧೦ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕು. ಈ ಮರಿಗಳನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿದರೆ ಚಳಿಜ್ವರ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುವುದು. ಇದರ ಹರಡಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಯಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅದರ ಪ್ರಾಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಅವಕಾಶಕೊಡದಂತೆ ರೋಗ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಮಾಡಬೇಕು.

ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪುಂಸ್ತ್ರೀ ಭೇದೋಪೇತ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಂಚರಿಸದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಈ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಉಪಾಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ರೋಗಿ ತನ್ನ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮತ್ತು ತಾನಿರುವ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇತರರ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ತನ್ನ ರೋಗವನ್ನು ಶಮನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ದುಡ್ಡಿನ ಅನಾನುಕೂಲಗಳಿಂದಲೂ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮೌಢ್ಯದಿಂದಲೂ ರೋಗಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಿಂದೆಗೆಯಬಹುದು. ಅಂತಹ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸರ್ಕಾರವೂ ಏಕೀಭವಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎರಡನೆಯ ಉಪಾಯ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳಿದ್ದು ಅವು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಾರಬಲ್ಲುವು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ರಾತ್ರಿವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗಾನವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳದೆಯೇ ಅವುಗಳ ಬಾಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಜಿಯಂತಹ ಅಂಗ ವಿಶೇಷದಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವುವು. ನಾವು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕೊಳ್ಳಿಗೆ ಅಂಕೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಾಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಸಂಭವವೇ ಇಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೂ, ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ

ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುವಂತಿಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ: ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವಂತೆ, ಅದನ್ನು ಬಲೆಯಂತೆ ನೆಯ್ದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಪರದೆಯೊಳಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆ ನುಗ್ಗಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವಂತೆ ಆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ರಂಧ್ರಗಳು ಇರಕೂಡದು. ನಾವು ಮಲಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯ ಅಂಚನ್ನು ತಗುಲುವುವು. ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳೂ ಬೆರಳುಗಳೂ ಅಂಚನ್ನು ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪರದೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಹರಿದು ದೊಡ್ಡ ತೂತುಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ತೂತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಹೊರಗಿನಿಂದಲೇ ಕಚ್ಚಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯ ಕೆಳ ಅಂಚಿಗೆ ಸುಮಾರು ೫, ೬ ಅಂಗುಲ ಅಗಲವುಳ್ಳ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿದಿರಬೇಕು. ಪರದೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸೆಳೆದು, ಕೆಳ ಅಂಚನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು, ಮಡಿಕೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗಿ, ರಂಧ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಪರದೆಯನ್ನು ಹರವಿ, ಅಂಚನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸುವ ಮೊದಲು ಒಳಗಡೆ ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯೂ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಒಂದೆರಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳೆ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಬೆಳಗಾದೊಡನೆ ಪರದೆಯನ್ನೆತ್ತಿದಾಗ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುವು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ಇಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳೇನಾದರೂ ದೊರೆತರೆ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಇಂತಹ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುವ ಆನುಕೂಲ್ಯಗಳು ಲಭಿಸಿದರೆ ಆಗ ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊಳಕ್ಕೆ ದೂಡುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರಬಾರದು.

ಚಳಿಜ್ವರ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಆಗಲೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೊ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ



ಚಿತ್ರ ೧೯

೧. ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ.
೨. ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಹುಳುಮರಿ.
೩. ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆ.
೪. ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಹುಳುಮರಿ.
೫. ನೀರಿನ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟ.
೬. ಗೋಡೆ.

[Source : Ghosh's *Hygiene & Public Health.*]

ಚಳಿಜ್ವರ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುವುದೇ ಚಳಿಜ್ವರವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಲು ಇರುವ ಮೂರನೆಯ ಉಪಾಯ. ಈ ಉಪಾಯವೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಕಲ್ಮಷ ಜಲವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ತಿಪ್ಪೆ ಬಚ್ಚಲು ನೀರು ಮುಂತಾದುವು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಶ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿ ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಚಳಿಜ್ವರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಸಹಜವಾದ ರೋಗನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಾಗೆ ರೋಗನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ

ತಗ್ಗಿರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾದರೆ ರೋಗ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದೇ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಚಳಿಜ್ವರದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜೀವನ ಕ್ರಮ—ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಸೊಳ್ಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಎಡೆಗಳಲ್ಲೂ, ಹೊಗೆ ಹಿಡಿದು ಮಂಕಾಗಿರುವ ಎಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗೋಡೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗಳ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವುವು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಫಿಲಿನ್, ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್, ಸ್ಟೆಗೋಮಿಯ ಎಂಬ ಬಗೆಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಸ್ಟೆಗೋಮಿಯ ಎಂಬುದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದೆರಡಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದು. ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದವು. ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಿಂತಿರುವಾಗ ಅವನ್ನು ಕದಲಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ದೂರದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಅವು ನಿಂತಿರುವ ಬಗೆ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು: ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೂರಿ, ಹಿಂದಿನ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಡಿಸುತ್ತಿರುವುವು. ಅವುಗಳ ತಲೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ—ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು ಒಟ್ಟು ಶರೀರ ಗೋಡೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರದೆ ಕೊಂಚ ಓರೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದರೊಡನೆ ಒಂದು ಕೋಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣುವುವು. ಇವೇ ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಆರು ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಊರಿ ನಿಲ್ಲುವುವು. ಇವು ಎದೆ

ಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಗೋಡೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ, ಇವುಗಳ ರೆಕ್ಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಚುಕ್ಕೆಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಉಳಿದ ಬಗೆಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಇತರ ವಿಧವಾದ ಅಪಾಯಗಳು ಇರಬಹುದಾದರೂ ಚಳಿಜ್ವರ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಜಾತಿಗಳುಂಟು: ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಇದು ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕುಕ್ಕಿ ಆ ಗಿಡಗಳ ರಸವನ್ನು ಹೀರಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಸಸ್ಯಾವಲಂಬಿಯಾದ ಪರಸತ್ತ್ವೋಪಜೀವಿ. ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಬದುಕುವುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದು ಈ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯೇ. ನಮಗೆ ಚಳಿಜ್ವರದ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ.

ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಅದು ಸಾಧಾರಣ ವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶುಚಿಯಾದ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲೂ, ಇತರ ಬಗೆಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬಚ್ಚಲು ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆತು ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುವು. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳೇ ಕ್ರಮೇಣ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗುವುವು. ಬಚ್ಚಲು ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಕಶ್ಮಲದ ನೀರು ಬಹುಕಾಲ ನಿಂತು ಕೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ, ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೊಳೆ ನೀರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಚಳಿಜ್ವರ ಹರಡುವು ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಇಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹನಿ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ಜಲಾಶಯ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡ ಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—ನೀರು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಏರ್ಪಾಟಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ತಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಬಚ್ಚಲು,

ಸೂರಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ನೀರು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹರಿದು ಬೀಳದೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲೇ ತಂಗಲು ಅವಕಾಶವಿರುವೆಡೆಗಳು, ಬಾಳೆಲೆ ಮುಂತಾದ ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಗಳ ಕಾಂಡಕ್ಕೆ ಸೇರುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಂದುಗಳು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಳಿದು ಇಂಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ನೀರು ಮೇಲೆಯೇ ನಿಂತಿರುವ ಗಿಡದ ಪಾತಿಗಳು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯದೆ ಬಹು ದಿವಸದ ನೀರು ನಿಂತಿರುವ ಪೀಪಾಯಿಗಳು, ಬಹು ದಿನಗಳಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಂತ ನೀರುಳ್ಳ ಹೂವಿನ ಕುಂಡಗಳು, ಇರುವೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಬೆಂಚು, ಮೇಜು, ಮಂಚ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಕಾಲಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಬಹು ದಿವಸದ ನೀರು, ಬಹಳ ದಿನಗಳಾದರೂ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆಡವದೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಂಗಿಸಿದ ಕಾರಂಜಿಗಳು, ಹನಿಯಷ್ಟು ನೀರಾದರೂ ನಿಲ್ಲಬಹುದಾದ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಬೀಸಾಡಿದ ಮಡಕೆಯ ಚೂರು, ಗಾಜಿನ ಚೂರು, ಚಿಪ್ಪು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು—ಇವೇ ಮುಂತಾದುವು. ಮನೆಯೊಳಗೂ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶಕೊಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಿಂತ ನೀರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮತ್ತೆರಡು ಅನುಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿರಬೇಕು: ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ, ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇವಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಾರವು. ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲು, ಜೊಂಡು, ಕಮಲ ಮುಂತಾದುವು ಬೆಳೆಯುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದು. ಇವು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತವೂ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳೂ ತಗುಲದಂತೆ ರಕ್ಷಕಗಳಾಗಿರುವುವು. ಯಾವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಈ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗುವುದೊ ಆಗ ಅವುಗಳ ಮುಂದಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಅಂತು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನಿಂತ ನೀರೂ, ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಸ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಅವಶ್ಯವಾದುವು. ಸೊಳ್ಳೆ ಸ್ವಭಾವತಃ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆಯ

ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೆ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಂತರೂ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಅವು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಅವಧಿ ಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೂ, ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗ ದಿದ್ದರೆ ಆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಾರ್ವಗಳೆಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಇವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ಸಂತತವಾಗಿ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಿರುವುವು: ಅಲ್ಲದೆ, ಬಹಳ ಆತುರದಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುವುವು. ಈ ಲಾರ್ವಗಳು ವಾಯು ಸೇವನೆಗಾಗಿ ನೀರಿನ ಮೇಲಕ್ಕೂ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ನೀರಿನ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಸುಳಿದಾಡುವುವು. ಹೀಗೆ ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮೇಲಕ್ಕೂ ನೆಗೆದಾಡುತ್ತಿರುವ ಲಾರ್ವಗಳನ್ನು ಕೆರೆ, ಕೊಳ ಮುಂತಾದುವು ಗಳಲ್ಲಿಯ ನಿಂತ ನೀರಿನ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವು ಸಾಧಾರಣ ವಾಗಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ದಾರದ ಗಾತ್ರದವಾಗಿರುವುವು. ಅನಾಫಿಲಿನ್ ಜಾತಿಯ ಲಾರ್ವಗಳ ಒಟ್ಟು ಮೈ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರು ವುದು. ಇದರ ಜಾತಿಯ ಲಾರ್ವಗಳ ಮೈ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರದೆ ಕೊಂಚ ನೀರಿನೊಳಗಡೆಗೆ ಬಾಗಿರುವುದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ಅಂಗೈಯಗಲ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಲಾರ್ವಗಳಿರುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಅಲ್ಪಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯ ಆ ಮರಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದರೂ ಎಷ್ಟೋ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಲಾರ್ವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ

ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ ವಾದರೆ, ಈ ಲಾರ್ವಗಳನ್ನಾದರೂ ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಂದ ಸಾಗದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಜನರು ಇವುಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಾದ ಸ್ಥಳೀಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವರು ಈ ಹುಳು ಮರಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಕೆಲವು ರಸವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದಲೂ, ಅವನ್ನು ತಿಂದುಬಿಡುವ ಮೀನುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದ ರಿಂದಲೂ ನಾಶಪಡಿಸುವರು. ಲಾರ್ವಗಳು ನಾಶಹೊಂದದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅವು ೩, ೪ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟುಹೊಂದಿ ಪ್ಯೂಪಗಳೆಂಬ ಕೀಟಗಳಾಗುವುವು. ಈ ಪ್ಯೂಪಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಲಾರ್ವಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಆಹಾರವೇ ಅವುಗಳ ಈಗಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ಯೂಪಾಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರಿನ ತಳದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುವು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಲಾರ್ವ ಒಂದು ಪೊರೆಯೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವುದು. ಪೊರೆಯೊಳಗಿನ ಪ್ಯೂಪ ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆದು ೩, ೪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೊಳ್ಳೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಪರಿಣಾಮ ಪೂರ್ಣವಾದಮೇಲೆ, ಎಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟ ಸುಮಾರು ೮ ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪೊರೆಹುಳುಗಳು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುವುವು. ಆಗ ಅವುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪೊರೆ ಒಡೆದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾರಿಹೋಗುವುವು.

ತಾನು ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡಹೋಗುವುದು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವ ಗುಣ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾದರೂ ಸೊಳ್ಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಸ್ಥಾನವೂ ಸಮೀಪದಲ್ಲೇ ಇರುವುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಆಹಾರ ಹತ್ತಿರ ಎಲ್ಲೂ ದೊರೆಯದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ತನ್ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಾನದಿಂದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಮೈಲಿ ದೂರದವರೆಗೂ ಹಾರಿಹೋಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹರಡದೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಸುತ್ತ ಅರ್ಧ ಮೈಲಿ ದೂರದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲೂ ನಿಂತ ನೀರಿಲ್ಲದಂತೆ

ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆವರಣವನ್ನಾದರೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಅವಕಾಶಕೊಡದೆ, ಗಾಳಿ ಹೊಡೆತ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಚಳಿಜ್ವರ ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಉಪಾಯ. ಹಿಂದೆ ರೋಗಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಗಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಣ ವೆಚ್ಚವಾಗುವುದೆಂದು ಗುಣಿಸಿ ನೋಡಿ, ಅದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವರು. ಆದರೆ ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳಿ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಉಪಚಾರಕ್ಕೂ ವ್ಯಯಮಾಡಬೇಕಾದ ಹಣವನ್ನೂ, ರೋಗ ಬಿಟ್ಟಮೇಲೂ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಅನನುಕೂಲವುಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ನಷ್ಟವನ್ನೂ ಎಣಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಗೆ ತಗುಲುವ ಹಣ ಬಹು ಸ್ವಲ್ಪವೆಂದು ತೋರದಿರಲಾರದು. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದವರು ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಮುಂತಾದ ತೆರೆದ ಭಾಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಒಂದರಿಯ ತಂತಿಯಂತಹ ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ತಂತಿಯ ಬಲೆಯ ಮುಚ್ಚಳಗಳನ್ನು ಇಡಿಸಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ, ಮಲಗುವ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗಾದರೂ ಇಂತಹ ಕದಗಳನ್ನು ಇಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಮೇಜಿನ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ, ಮೇಜಿನ ಕೆಳಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕೂ ಗಾಳಿಯೂ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಲನ್ನು ಕಚ್ಚುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ದಪ್ಪವಾದ ಕಾಲುಚೀಲವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಚಳಿಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನಮಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿದರೂ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ

ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ರಕ್ತ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನರಳಬೇಕಾದ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವುವು. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಬಂದಿರಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತದಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಚಳಿಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಅವು ಸೇರಿದೊಡನೆಯೇ ನಮಗೆ ರೋಗವನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ತರುವಾಯ ತಮ್ಮ ವಿಷವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಈ ವಿಷದಿಂದ ನಮಗೆ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಕೊಂಚ ಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇರಿ ನಮಗೆ ರೋಗ ಉಂಟಾಗದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಬಹು ಸುಲಭೋಪಾಯವಿರುವುದು: ಅದೇನೆಂದರೆ, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಕ್ವಿನೈನ್ ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಚಳಿಜ್ವರದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದವರು ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಗುರುತುಗಳಿರುವುವು: ಒಂದನೆಯದು, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ, ಎಂದರೆ ಸುಮಾರು ೫ರಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಂದಿಗೆ ಗುಲ್ಮ ಉಬ್ಬಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎರಡನೆಯದು, ಆ ಸ್ಥಳದ ಜನರು ಮೊದಲು ಚಳಿದೋರಿ ಅನಂತರ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ನರಳುವುದು. ಇಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಚೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ

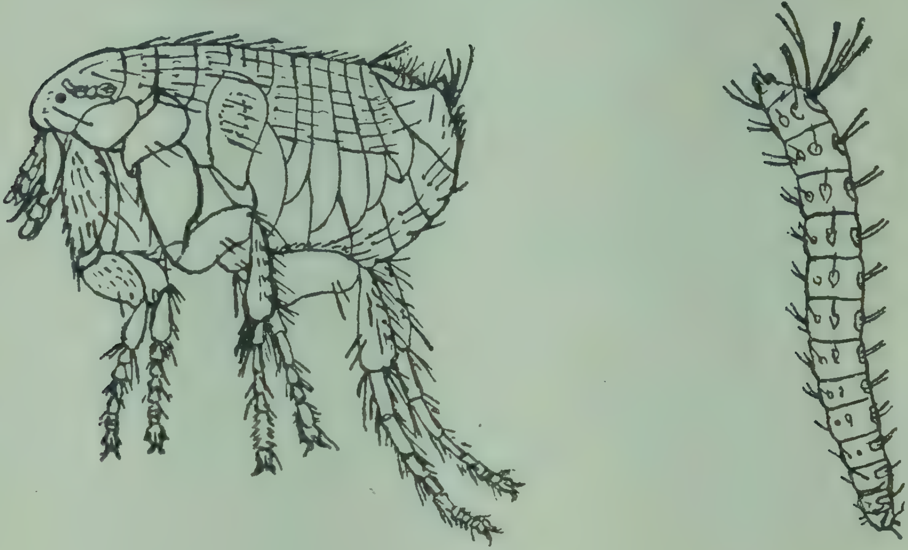
ಮಾರುವ ಕ್ವಿನೈನ್ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಪೊಟ್ಟಣದ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ವಿನೈನನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಜ್ವರ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಾರದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಬಂದ ರೋಗ ಬಹುಶಃ ಚಳಿಜ್ವರವಾಗಿರಲಾರದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

೨. ಪ್ಲೇಗು

ಪ್ಲೇಗು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇಲಿಗಳ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಆದರೆ ಇಲಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನೊಡನೆ ಅವನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ವಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಅಂಟಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಈ ರೋಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಇಲಿಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೊಂಚ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ: ಮನುಷ್ಯನೊಡನೆ ವಾಸಿಸುವ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಜಾತಿಯ ಇಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನೆಂದರೆ: ಅದರ ಗಾತ್ರ ಸಣ್ಣ ; ಕಿವಿ ಚಿಕ್ಕದು ; ಮೂತಿಯ ಉದ್ದ ಅದರ ಹಣೆಯ ಅಗಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ; ಬೆನ್ನಿನ ಬಣ್ಣ ಬೂದು ; ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಣ್ಣ ಬಿಳುಪು ; ಬಾಲ ಅದರ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತ ಉದ್ದ. ಈ ಜಾತಿಯ ಇಲಿಗಳೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಉಗ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುವು. ಇವುಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಪಾರವಾದುದು.

ಈ ಇಲಿಗಳು ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸಾಯುವುವು. ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಬಿಲದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮಂದವಕ್ರಚಲನದಿಂದ ಸುಳಿದಾಡಿ, ಕೋಣೆಯ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಬಿಡುವುವು. ಇಲಿಗಳ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಪರಸತ್ತ್ವೋಪಜೀವಿಗಳಾದ ಚಿಗಟಗಳು ವಾಸಮಾಡುವುವು. ಈ ಚಿಗಟಗಳು ತಮ್ಮ ಆಯುಃಪ್ರಮಾಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲೆಯೇ ಕಳೆಯುವುವು. ಚಿಗಟಗಳು ಇಲಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಬೆಳೆದು, ತಮ್ಮ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲೆಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ವಾತಾವರಣ ಗುಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಸರಳುವ

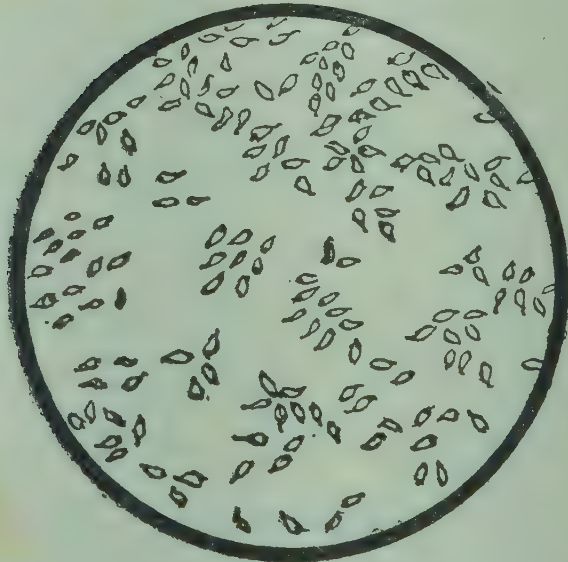
ಇಲಿಯ ಮೇಲಿನ ಚಿಗಟಗಳು ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆ ಇಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವುವು. ಚಿಗಟಗಳು ತಾವು ಮೊದಲು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿ ಸತ್ತೊಡನೆ ಮತ್ತೊಂದು ಇಲಿಯ ಮೈಮೇಲೆ



ಚಿತ್ರ ೨೦

೧. ಚಿಗಟ. ೨. ಅದರ ಹುಳುಮರಿ.

[Source: Ghosh's *Hygiene & Public Health.*]



ಚಿತ್ರ ೨೧

ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಕಾಣುವ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು.

[Source: *Manual of Hygiene*, Dept. of Edn., Mysore.]

ಹೋಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಅವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡದಿದ್ದರೂ ನೆಲದಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಕುಪ್ಪಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಇಲಿಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುವು.

ಚಿಗಟಕ್ಕೆ ಇಲಿಯ ರಕ್ತವೇ ಇಷ್ಟ. ಅದು ತನ್ನ ವಾಸಕ್ಕೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಇಲಿ ದೊರೆತ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಯೋಚನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಇಲಿಯ ರಕ್ತ ಲಭಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆಗ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಚಿಗಟ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವುದು. ಚಿಗಟಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ದೊರೆಯದೆ ಹೋದರೆ, ಅದು ಐದು, ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕೂಡ ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲುದು. ತಾನು ಮೊದಲು ವಾಸಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಇಲಿ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಸತ್ತಲ್ಲಿ, ಅದು ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವಾಗ, ಹಿಂದಿನ ಇಲಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಇಲಿಯ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಸೇರಿಸುವುದು. ಈ ಎರಡನೆಯ ಇಲಿ ಸತ್ತಮೇಲೆ ಚಿಗಟ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಇಲಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೂ ಪ್ಲೇಗನ್ನು ಅಂಟಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ಲೇಗು ಚಿಗಟಗಳ ಮೂಲಕ ಇಲಿಗಳಲ್ಲೇ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಇಲಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಸತ್ತುಹೋಗಿ ಚಿಗಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುದು. ಆಗ ಚಿಗಟ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಬರುವುದು. ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವಾಗ ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು; ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ತಾನು ಕಚ್ಚಲಿರುವ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡುವುದು. ಈ ಮಲದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುವು. ಕಚ್ಚಿದೊಡನೆಯೇ ನಮಗೆ ನವೆಯುಂಟಾಗಿ, ನಾವು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆರೆಯುವೆವು. ಹೀಗೆ ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿದ್ದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚಿಗಟದ ಮಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ಲೇಗು ಅಂಟುವುದು. ಇದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ, ಚಿಗಟ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು

ತಾನು ಸೇರುವ ಇಲಿಗಳ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೆರಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಚಿಗಟಗಳು ಇಲಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ವಾಸಮಾಡದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಕತ್ತಲೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ, ಹೊಗೆ ದೂಳು ಮುಂತಾದುವು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಹಾಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಂಚುಹಾಕುವುವು. ಚಿಗಟಗಳ ಸಂಚಾರ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಈ ಚಿಗಟಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಚಿಗಟಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೆಲದಿಂದ ಎರಡು ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರ ಕುಪ್ಪಳಿಸಲಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ಸುಮಾರು ೩, ೪ ಅಡಿಗಳ ಎತ್ತರವಿರುವ ಮಂಚಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಚಿಗಟದ ಕಡಿತ ಕಡಮೆ.

ಸತ್ತ ಇಲಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಇಲಿ ಸಾಯುತ್ತಲೆ ಅದರ ಮೈಮೇಲಿಂದ ಚಿಗಟಗಳು ಹೊರಹೊರಡುವುವು, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟರೆ ಚಿಗಟಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದಾದ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಇಲಿ ಸತ್ತೊಡನೆಯೇ ಅದರ ಮೈಮೇಲೆ ಫಿನೈಲನ್ನೊ, ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆಯನ್ನೊ, ಅಥವಾ ಕೊಂಚ ಬೆಂಕಿಯನ್ನೊ ಹಾಕಿ ಚಿಗಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಂದಮೇಲೆ, ಇಲಿಯನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

ಅಂತು, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ಲೇಗು ತಗುಲಬೇಕಾದರೆ, ಮೊದಲು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ಇರಬೇಕು; ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಇಲಿಗಳು ಸಾಯಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಸತ್ತ ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲಿಂದ ಚಿಗಟಗಳು ಹೊರಬೀಳಬೇಕು; ಹೊರಬಿದ್ದ ಚಿಗಟಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಬೇಕು; ಈ ಕಡಿತದ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತಗತವಾದ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ, ತಮ್ಮ ವಿಷವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ಲೇಗು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ಇಲಿಗಳು ಸತ್ತರೆ, ಒಡನೆಯೇ ಆ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ವಾಸಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲಿ ಸತ್ತ ಮನೆಯನ್ನು ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅನಂತರ ವಾಸಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮನೆಗೆ ಮತ್ತೆ ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪ್ಲೇಗು ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಪ್ಲೇಗು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು .ಒಂದು ಕಡೆ ಒಂದು ಇಲಿ ಸತ್ತರೆ ಆ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮಿಕ್ಕ ಇಲಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಓಡಿಹೋಗುವುವು. ಪ್ಲೇಗು ತಗುಲಿದ ಇಲಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಚಿಗಟಗಳು ಈ ಇಲಿಗಳ ಮೈಮೇಲೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳೊಡನೆ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುವು. ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಇಲಿಗಳು ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಸತ್ತಮೇಲೆ ಚಿಗಟಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲುಮಾಡುವುವು. ಇದರಿಂದ ಪ್ಲೇಗು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ಇಲಿ ಸತ್ತರೇನೆ ತಮಗೆ ಪ್ಲೇಗು ಬರುವ ಸಂಭವವುಂಟೆಂದೂ, ಇತರರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿ ಸತ್ತರೆ ತಮಗೆ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು. ಊರಿನ ಯಾವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಇಲಿಗಳು ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯರು ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಸತ್ತ ಸುದ್ದಿ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಊರಿನವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ಲೇಗು ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಪ್ಲೇಗು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗಲೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿ ಇಲಿಗಳು ನೆಲವನ್ನಾಗಲಿ, ಗೋಡೆಯನ್ನಾಗಲಿ ತೋಡಿ ವಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲ್ಲು, ಗಾರೆ, ಸಿಮೆಂಟುಗಳಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನೂ, ನೀರನ್ನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೂ ಅವಕ್ಕೆ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿ, ಅವು ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಟುಹೋಗುವುವು. ಇಲಿಗಳು ಅನೇಕ ವೇಳೆ

ಬಚ್ಚಲು ಕಂಡಿಗಳಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ದೂರಿಬರುವುವು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ಬಚ್ಚಲು ಕಂಡಿಗಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲಾಕಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟು ಎಚ್ಚರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದಾದ ಒಂದೆರಡು ಇಲಿಗಳನ್ನು ಬೋನಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಕೊಂದು ದೂರ ಬಿಸಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಇಲಿಗಳ ಕಾಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕನ್ನು ಸಾಕುವರು. ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ದನಕರುಗಳು—ಇವು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೆ ಆಗಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸಹವಾಸಿಗಳಾಗಿರಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುವಲ್ಲ.

ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸುಣ್ಣ ಬಳಿಸಿ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೂ ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಕಸ ಸೇರಲು ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಚಿಗಟಗಳ ಕಾಟ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಅನುಕೂಲವಿರುವವರು ಕಾಲಿಗೆ ದಪ್ಪನಾದ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ಮುಚ್ಚುವಂತಹ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಲ್ಲರೂ ೨, ೩ ಅಡಿಗಳಿಗೆ ಕಡಮೆಯಿಲ್ಲದ ಎತ್ತರವಿರುವ ಮಂಚಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗಬೇಕು.

ಪ್ಲೇಗು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಅಪೂರ್ವ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೃತಕ ಸಾಧನದಿಂದ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಟೊಳ್ಳು ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ಲೇಗು ರೋಗನಿರೋಧ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಮೈಗೆ ಕೊಂಚ ಆಲಸಿಕೆಯೂ ಜ್ವರವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು; ಚುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾವೂ ನೋವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿದರೂ, ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಡುಕೂ ಆಗದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಒಂದು ಸಲ

ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ನಿನ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರೇಳು ತಿಂಗಳು ಕಾಲ ಇರುವುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ಚಿಗಟಗಳು ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಪ್ಲೇಗು ಬರುವ ಸಂಭವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇವರಿಗೆ ಚಿಗಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ವಿಧಗಳಿಂದಲೂ ಹರಡಬಹುದಾದ ಪ್ಲೇಗು ಕೂಡ ಬರುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ.

ಪ್ಲೇಗಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳುಂಟು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಗಟಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಪ್ಲೇಗಿಗೆ ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೇನೆಂದರೆ:—ಅಧಿಕ ಜ್ವರ, ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವುದು, ಮಾತು ತೊದಲುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪು ತಿರುಗುವುದು, ಜ್ವರ ಬಂದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಕಳು, ತೊಡೆ ಸಂದು, ಕತ್ತು, ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು—ಈ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಡೆ ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರೋಗ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಏರ್ಪಾಟುಮಾಡಬೇಕು. ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗು ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೋಂಕುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಉಸಿರು, ಉಗುಳು, ಮಲಮೂತ್ರ—ಇವುಗಳಿಂದ ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗಿನ ಸೋಂಕು ನೀರೋಗಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಇದು ಚಿಗಟದ ಕಡಿತದ ಮೂಲಕವೇ ಬರುವುದು.

ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಪ್ಲೇಗಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ವ್ರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಪ್ಲೇಗಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗು (ನ್ಯೂಮಾನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗು) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಿನಲ್ಲೂ ಉಗುಳಿನಲ್ಲೂ ಪ್ಲೇಗಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುವು. ಇದರಿಂದ, ರೋಗಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಉಗುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಆ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೀರೋಗಿಯ ದೇಹಕ್ಕೂ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ವ್ರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗನ್ನು

ತರುವುವು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗು ಚಿಗಟಗಳ ಕಡಿತದ ಮೂಲಕವೇ ಬರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ; ರೋಗಿಯಿಂದ ನೀರೋಗಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗು ತಗುಲಿದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಟ್ಟು, ಉಪಚರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅನುಕೂಲಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ, ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವವರು ಮೊದಲೇ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪ್ಲೇಗು ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗು ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರ. ರೋಗ ತಗುಲಿದರೆ ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ಸಾಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧದ ಪ್ಲೇಗಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಅಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಆ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು. ಈ ವಿಧದ ಪ್ಲೇಗಿಗೆ ವಿಷಮಿಸುವ ಪ್ಲೇಗು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲೂ ಗಡ್ಡೆ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಷಮಿಸುವ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವುದು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದುವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ರೋಗಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುವು. ವಿಷಮಿಸುವ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ನೀರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗಿನಷ್ಟು ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸಾಧಾರಣವಾದ ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ. ವಿಷಮಿಸುವ ಪ್ಲೇಗಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಟ್ಟು, ಅವರ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಕ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದ ನಾಶಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ಆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆ, ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದ ಶುಚಿಮಾಡಬೇಕು. ವಿಷಮಿಸುವ ಪ್ಲೇಗನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಪ್ಲೇಗು ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗು ಮತ್ತು ವಿಷಮಿಸುವ ಪ್ಲೇಗುಗಳು ಬಹು ಅಪಾಯಕರಗಳಾದರೂ ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗಿನಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಪ್ಲೇಗನ್ನೆ ಆಗಲಿ ನಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಉಪಾಯ: **ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್.**

೩. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್)

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲೂ, ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲೂ ಇರುವುವು. ಈ ಜ್ವರದಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಉಗುಳಿನಲ್ಲೂ ಕಾಣಬರುವುವು. ಆದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಮಲದ ಮೂಲಕವೇ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಹರಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆ ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಗೆಯುವುದರಿಂದ ಆ ಕೆರೆಕೊಳಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರುವುವು. ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮಲವನ್ನು ಊರಾಚೆ ಸಾಗಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಏರ್ಪಾಟಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮಲ ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವುದು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಮಳೆಯ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಧವಾದ ನೀರು ಹರಿದು ಊರಿನ ಕೆರೆಕೊಳಗಳಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಕೆರೆ ಕೊಳಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಮಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ನೀರು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಾವಿಗಳ ನೀರನ್ನೂ ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಗಳಿಂದ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಕೆರೆ, ಕೊಳ, ಬಾವಿಗಳ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡದೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಕೊನೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಹಾಲು

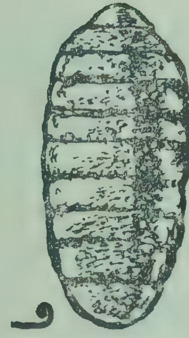
ಮಾರುವವರು ಹಾಲಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಬಯಲಗುಟ್ಟು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅವರು ತಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೊಸರಿಗೆ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಮಾರುವುದೂ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕಲ್ಮಷವಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬೆರಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮೊಸರಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಮೊಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಟ್ಟಬಹುದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಬಂದ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದಮೇಲೂ ತಮ್ಮ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುತ್ತಲೇ ಇರುವರು. ಅಪೂರ್ವವಾಗಿ ಕೆಲವರು ತಾವು ಆ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳದಿದ್ದರೂ ಇತರರಿಗೆ ಆ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವರು. ಇಂತಹವರು ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ತಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅವರ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಗುರು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅವರು ಮುಟ್ಟಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು. ಇಂಥವರು ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮಾರಾಟ, ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಾರಾಟ, ಅಡಿಗೆಯ ಕೆಲಸ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುವವರ ಮಲವನ್ನು ಶೋಧನಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟ ಮೇಲೆಯೇ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಕ್ರಮಗಳು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರವು ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನೊಣಗಳಿಂದಲೂ ಹರಡುವುದು. ನೊಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯುಂಟು. ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ ನಮ್ಮ

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವ ನೊಣಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ನೊಣ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಮುಂದೆ ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲ ಈ ಮನೆಯ ನೊಣವನ್ನು ಕುರಿತುದೇ. ನೊಣ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಮಲದಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಆ ಪದಾರ್ಥ







ಚಿತ್ರ ೨೨ ಚಿತ್ರ ೨೩

೧. ಮನೆಯ ನೊಣ. ೨. ಅದರ ಮೊಟ್ಟೆ. ೩. ಅದರ ಹುಳುಮರಿ.

[Source: Ghosh's *Hygiene & Public Health.*]

ಗಳಿಗೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅದು ಮಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅದರ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ಅದು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಮೈಯನ್ನು ಒದರುವುದರಿಂದ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೆಲ್ಲ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೊಣ ಮಲವನ್ನು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ರುಚಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಿನ್ನುವುದು. ಅದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ತನ್ನ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕವೊ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕವೊ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಲಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೊಣದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು.

ನೊಣದ ಮೂಲಕ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು—ಆಮಶಂಕೆ, ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದುವು ಹರಡುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೆ ಆಗಲಿ ಸೊಣ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೊಣದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಡದಿರಬೇಕಾದರೆ ಆದರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ನೊಣ ರೆಕ್ಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹುಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಿರುವಂತೆ ರಕ್ತ ಹೀರಲು ಸೂಜಿಯಂತಿರುವ ಅಂಗವಿಶೇಷವಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನಿಗಿರುವಂತೆಯೇ ನೊಣಕ್ಕೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಾಗಿ ಬಾಯಿ ಇರುವುದು. ಮಲ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಮನುಷ್ಯನು ತಿನ್ನುವ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಗಳವರೆಗೆ ಸಮಸ್ತವೂ ನೊಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೆ. ಅದರ ಮೈಮೇಲೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೂ ಕೂರ್ಚದಂತಿರುವ ಒತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಕೂದಲಿನ ರಾಶಿ ಇರುವುದು. ಇದರಿಂದ ನೊಣ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೂ ಆ ಪದಾರ್ಥದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳು ಅದರ ಮೈಮೇಲಿನ ರೋಮರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವುಂಟಾಗುವುದು. ಅದು ಮಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಮಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳೂ, ಮಲದಲ್ಲಿಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಅದರ ಮೈಮೇಲಿನ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ನೊಣ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು: ಆಹಾರ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೆತು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಮಾಡುವುದು, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತನ್ನ ಮೈಯನ್ನೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒದರುವುದು. ನೊಣದ ಈ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಂದ ಅದರ ವಾಂತಿ, ಮಲ, ಮೈಮೇಲಿನ ಕೂದಲು—ಇವುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಇದರಿಂದ ನೊಣ ಎಷ್ಟು ಅಸಹ್ಯವಾದ ಹುಳು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದು. ನೊಣದ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಹೊರಗೆಡವಿದ ಮಲವನ್ನೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ನೊಣದ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾಗ

ದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರ ಬಹುದಾದ ನೊಣಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಗಳಿಂದಲೊ, ತಂತಿಯ ಬಲೆಯ ಬೀಸಣಿಗೆಗಳಿಂದಲೊ ನಾಶಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೊಣದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹಿಂದೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ನಾಶನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನೊಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನೊಣದ ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮೋಪಾಯ.

ನೊಣ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಲದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಅದು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಆಳವಾದ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲೂ ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಳ ಮನುಷ್ಯನ ಮತ್ತು ದನಕರುಗಳ ಮಲ. ಈ ಮಲ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿರುವುದೊ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ನೊಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ನೊಣದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹಿಂದೆ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ೨–೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳುಮರಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುವುವು. ಈ ಹುಳುಮರಿಗಳಿಗೆ ಅವು ಹುಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯ ಕಲ್ಮಷಗಳೇ ಆಹಾರ. ತನ್ನ ಹುಳುಮರಿಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದೊರೆಯಬಲ್ಲುದೊ ಅಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು ನೊಣದ ಸ್ವಭಾವ. ನೊಣದ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಪಾರವಾದುದು. ಒಂದು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಜೋಡಿಯಿಂದ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೧೨೦ರಿಂದ ೧೫೦ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಒಂದು ಜೋಡಿಯ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ೪, ೫ ಸಲ ಅವಕಾಶವಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ನೊಣದ ಒಂದು ಜೊತೆಯಿಂದ ೬೦೦ರಿಂದ ೮೦೦ ನೊಣಗಳವರೆಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಈ ನೊಣಗಳೂ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತ ಹೋಗಿ ಅತಿಶೀಘ್ರದಲ್ಲೆ ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷ ನೊಣಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ನೊಣದ ಈ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವೃದ್ಧಿಕ್ರಮವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಒಂದೇ ಉಪಾಯವಿರುವುದು: ನೊಣ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವನ್ನೇ ಕಲ್ಪಿಸದಿರುವುದು.

ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಗೂ ಒಂದು ಪಾಯಖಾನೆ ಇರುವುದು ಬಹು ಅಪೂರ್ವ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೂ

ಅವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಅಪೂರ್ವ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಯಲೆಲ್ಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿಯೇ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮಲವು ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಹೋಗಲು ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಟಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಕೊಳೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ನೊಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸದೆ ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಕೂಡಿಹಾಕಿ ಕೊಳೆಯುವಂತೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದಲೂ ನೊಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಮೈಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗಿ ವ್ರಣವಾಗಿರುವಾಗ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೊಣ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಅವಕಾಶದೊರೆತು, ಇದರಿಂದ ನೊಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ರೈತರು ದನಕರುಗಳ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸದೆ ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲೆ ತಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಈ ತಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಂತರವಾಗಿ ನೊಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮನೆಯೊಳಗೂ, ಹೊರಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯವಿರಬೇಕು.

ದನಕರುಗಳ ಸಗಣಿ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಸಾಡಲು ರೈತರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೊಂಚ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿದರೆ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸದಂತೆ ಕೂಡಿಹಾಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳಿವೆ: ಸಗಣಿಯನ್ನೂ ಕುಪ್ಪೆಯನ್ನೂ ಹಿತ್ತಿಲಲ್ಲಿ ದೂರವಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ ಅದರಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಆರು ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಮಣ್ಣನ್ನೂ ಬೂದಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ನೊಣಗಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗದೆ ಹೋದರೆ ಸಗಣಿಯನ್ನೂ ಕುಪ್ಪೆಯನ್ನೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೂ ಗಾಳಿಯ ಹೊಡೆತಕ್ಕೂ ಅವಕಾಶವಿರುವ ಕಡೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ, ಅದು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಕಶ್ಮಲ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ನೊಣ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ

ನ್ನಿಟ್ಟರೂ, ಆ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದಾದ ಹುಳುಮರಿಗಳು ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಳುಮರಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಶ್ಮಲ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತೇವವೂ ಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೂ ಗಾಳಿಯು ಹೊಡೆತಕ್ಕೂ ಸಂಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿರುವುದೊ ಆಗ ತೇವವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಹುಳುಮರಿಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಪೊರೆಹುಳುಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಈ ಪೊರೆಹುಳುವಿನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶಾಖ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೊರೆಹುಳುಗಳು ಬದುಕಲಾರವು. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗೆ ತೇವವಿರಬೇಕು. ಗೊಬ್ಬರದ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಈ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖವನ್ನು ತಡೆಯಲಾರದೆ ಹುಳುಮರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅವಸ್ಥೆಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ರಾಶಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವುವು. ಹುಳುಮರಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಅವನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ನೊಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದೆ ಸಾವಿರಾರು ನೊಣಗಳಾಗುವ ಹುಳುಮರಿಗಳನ್ನೂ ಪೊರೆಹುಳುಗಳನ್ನೂ ನಾಶಮಾಡಬಹುದು. ಗೊಬ್ಬರದ ರಾಶಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಂಚ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ತೋಡಿ ಆ ಕಾಲುವೆಯ ಹೊರಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಳುಮರಿಗಳು ಪೊರೆಹುಳುವಿನ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ತಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂಚೆ ಗೊಬ್ಬರದ ರಾಶಿಯೊಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ರಾಶಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುವು. ಅವು ಆ ಕಾಲುವೆಯಲ್ಲೆ ಪೊರೆಹುಳುಗಳಾಗುವುವು. ಆಗ ಹುಲ್ಲಿನ ಹಗ್ಗವನ್ನೂ ಈ ಪೊರೆಹುಳುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಸುಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ಪೊರೆಹುಳುಗಳು ನೊಣಗಳಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ರಾಶಿ ಕೊಂಚವೇ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೊರೆಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಹುದು: ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆಲ್ಲ ತಳದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕೊರೆದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಇರುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹುಳುಮರಿಗಳು ತಿಪ್ಪೆಯಿಂದ

ಡಬ್ಬಿಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆಮೇಲೆ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹುಳುಮರಿಗಳನ್ನೂ ಪೊರೆಹುಳುಗಳನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿ ಬಿಡಬಹುದು.

ಪೊರೆಹುಳುಗಳು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾಯದೆ ಇದ್ದು ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ತೇವವೂ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ಅವು ೨–೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟ ಸುಮಾರು ೮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ತಮ್ಮ ಮೇಲ್ಪೊರೆಯನ್ನೊಡೆದುಕೊಂಡು ರೆಕ್ಕೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೊಣಗಳಾಗಿ ಹಾರಿಹೋಗುವುವು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ನೊಣಗಳ ನಾಶನವಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ವಿಷಯವಾದ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಕಲ್ಮಷವಿರುವ ನೀರನ್ನೂ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕವಿರಬಹುದಾದ ನೀರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ, ಅಡಿಗೆಗೂ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನೊಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕಣ್ಣಿನ ತಂತಿಯ ಬಲೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮುಚ್ಚಳಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೊಣಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ, ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳಕೂ ಪದಾರ್ಥದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥ ಕೆಡದೆ ಇರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸೋಕದಂತೆ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ, ಅದರ ಅಂಚಿಗೆ ಮಣಿ, ಗುಂಡು, ಕಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಬಟ್ಟೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ತೆರೆದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನುಳ್ಳದ್ದಾಗುವುದು. ಈ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಗೂ ಬೆಳಕಿಗೂ ಅವಕಾಶವುಂಟಾಗಿ ಒಳಗಿನ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥ ಕೆಡದೆ ಇರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಶಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬಚ್ಚಲು ನೀರನ್ನೂ ಮಲವನ್ನೂ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು.

ಇದರಿಂದ ಬಚ್ಚಲು ನೀರಿನ ಮತ್ತು ಮಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳು ಆ ಶಾಕಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಶಾಕಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬೇಯಿಸಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೌತೆಯಕಾಯಿ, ಮುಲ್ಲಂಗಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬಾರದು.

ಕೆರೆಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೆ ಆಗಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಮೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು—ಇವು ಬಹಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಸೋಂಕು ಇರುವಾಗಲಂತೂ ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು; ಅಥವಾ ಯುಕ್ತ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆಮೇಲೆ ಒಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದಲೂ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ, ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದ ನಾಶಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಹೊರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದಲೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹರವಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವವರು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಉಪಚಾರಕರು ತಾವು ಊಟ ಮತ್ತು ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಏಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಅವನ ಆಹಾರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕ್ರಮೋಪಚಾರ ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೊಂಚ ದೀರ್ಘಕಾಲ ನರಳಿಸುವುದು. ಈ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮವಾದ ಕ್ರಮೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೋ ತೊಂದರೆಗಳು ಒದಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಿದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿ ಜ್ವರ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬಂದ ರೋಗ ಬಹುಶಃ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಸೋಂಕು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೆ ನಮ್ಮ ಮೈಗೆ ತಟ್ಟಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ನಿರೋಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ವೈದ್ಯರಿಂದ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರದ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ನನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ನಿನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಮೈಗೆ ಕೊಂಚ ಆಲಸ್ಯ ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಮೂಲ್ಯವೂ ಅಪಾರವೂ ಆದುದು.

೪. ಆಮಶಂಕೆ

ಆಮಶಂಕೆ ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಇದೂ ಬಹುತರವಾಗಿ ನೊಣಗಳಿಂದ ಹರಡುವುದು. ರೋಗಿಯ ಮಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ನೊಣಗಳು ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಪ್ರಾಪ್ತ

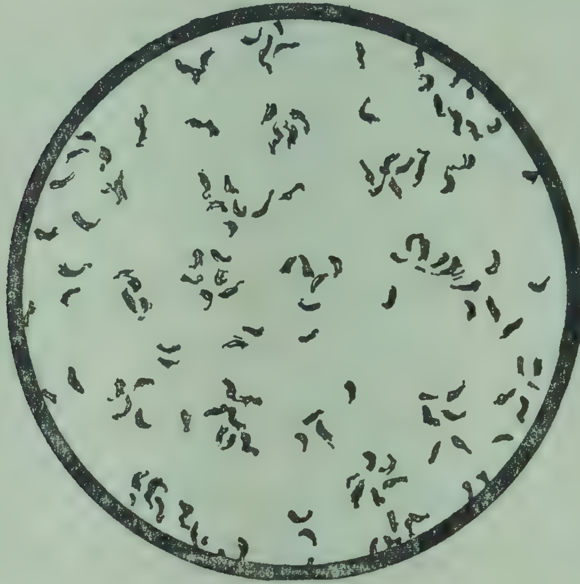
ವಾಗುವುದು. ಭೂನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಉಚಿತ ರೀತಿಯ ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನೊಣಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಡದಿರುವುದೇ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ನಿವಾರಣೋಪಾಯ. ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳೂ ನಿಯಮಗಳೂ ಇದಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುವು.

೫. ವಾಂತಿಭೇದಿ (ಕಾಲರ)

ವಾಂತಿಭೇದಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಯೇ ಕಾರಣ. ವಾಂತಿಭೇದಿಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ರೋಗಿಯ ಮಲ ದಲ್ಲೂ ವಾಂತಿಯಲ್ಲೂ ಇರುವುದು. ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಹಿಂದೆ ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಜಲಾಶಯಗಳ ನೀರನ್ನೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇರುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಾಗುವುದು. ವಾಂತಿಭೇದಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜಾತ್ರೆಗಳು ಕೂಡಿರುವಾಗ ಹಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಜಾತ್ರೆ ನೆರೆಯುವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ಪರಸ್ಥಳದವರು ಬಂದು ಸೇರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಒದಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದರಿಂದ ವಿವೇಚನೆಮಾಡದೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆಯ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಾಂತಿಭೇದಿ ರೋಗವಿದ್ದು, ಅವರ ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದ ಊರಿನ ಜಲಾಶಯಗಳು ವಾಂತಿಭೇದಿಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜಾತ್ರೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಹರಡುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ವಾಂತಿಭೇದಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ರೋಗಿಯಿಂದ ನೀರೋಗಿಗೆ ಹಬ್ಬಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—ವಾಂತಿ

ಯಾಗುವುದು ; ಅರ್ಧರ್ಧ ಜೀರ್ಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬೀಳುವುದು ; ಭೇದಿಯ ಬಣ್ಣ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಹೊಂದುತ್ತ ಹೋಗಿ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಯಂತೆ ಆಗುವುದು ; ಬಹಳ ನಿತ್ರಾಣವಾಗುವುದು ; ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ನಿಂತು



ಚಿತ್ರ ೨೮

ಬಹು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಕಾಣುವ

ವಾಂತಿಭೇದಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು

[Source: *Manual of Hygiene*, Edn. Dept. of Mysore.]

ಹೋಗುವುದು ; ಕೊನೆಗೆ ನಾಡಿ ಸುಸ್ತುಬಿದ್ದು ಸಾವುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರು ಸತ್ತುಹೋಗುವರು. ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ರೋಗಿಗಳು ಮರಣಹೊಂದುವರು. ರೋಗಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲೇ ಎಂದರೆ ವ್ಯಾಧಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲೇ, ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೆ, ಅವನು ಉಳಿಯುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು.

ವಾಂತಿಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮಲಗಳಿಂದ ಸಂಪರ್ಕವಾದ ಕಡೆ ನೆಲವನ್ನು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ಅಂಗುಲ ಆಳ ಅಗೆದು ಹಾಕಿ, ಆ ಗುಂಡಿಗೆ ಹೊಸ ಮಣ್ಣನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ನೆಲಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯ ವಾಂತಿಯಾಗಲಿ, ಮಲವಾಗಲಿ ಸೋಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಾಧ್ಯವಾದವುಟ್ಟಿಗೆ ಈ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಬೂದಿಯನ್ನೊ, ನೆಲ್ಲು ಹೊಟ್ಟನ್ನೊ ಅಥವಾ ಮರದ ಪುಡಿಯನ್ನೊ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಅವನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮುಂತಾದು ವನ್ನು ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದಲೂ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸ ಬೇಕು.

ವಾಂತಿಭೇದಿಯ ಸೋಂಕು ಇರುವ, ಅಥವಾ ಇರಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವು ವೆಂದರೆ:—

(೧) ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಭೇದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು.

(೨) ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಓಕರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಒಡನೆಯೇ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದ ಬೇಕು.

(೩) ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ, ಅಡಿಗೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸೋಡ, ಲೆಮನೆಡ್ ಮುಂತಾದ ಪಾನಗಳು ನಿರಪಾಯಕರಗಳಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಕೆಲವರು ನೀರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಟೀ, ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವರು. ಈ ಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾದು ಕುದಿದ ನೀರೇ ಇರುವುದಾದರೂ ವಿಷವಸ್ತುಗಳೂ ಅಡಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

(೪) ಶಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಪಚ್ಚಡಿ, ಕೋಸುಂಬರಿ ಮುಂತಾದ ಹಸಿಯ ಶಾಕಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಮಾಡಿದ ಅಡಿಗೆಯನ್ನು ಆರಿಸದೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಊಟಮಾಡ ಬೇಕು.

(೫) ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನೊಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೬) ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿಷಾಪಹಾರಿ ಗಳಿಂದ ಶುಚಿಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

(೭) ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರಾವರ್ತಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

(೮) ಜಾತ್ರೆ ನೆರೆದಿರುವಾಗ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸು ವುದಕ್ಕೂ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತಕ್ಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಊರಾಚೆ ಸಾಗಿಸು ವುದಕ್ಕೂ ಏರ್ಪಾಟಿರಬೇಕು.

ಪ್ಲೇಗು, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ—ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ ವಾಂತಿಭೇದಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವಾಂತಿಭೇದಿಯ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನ್ನಿನ ಪರಿಣಾಮ ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲವಿರುವುದು. ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಭೇದಿಯ ಸೋಂಕು ಇರುವಾಗಲೂ, ಅಥವಾ ಆ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗಲೂ ಈ ಇನಾಕ್ಯುಲೇಷನನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ರೋಗ

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಮೈಸೂರು ದೇಶದ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು. ಈ ಹುಳುವಿನ ಆಕಾರ ಸಣ್ಣ ದಾರದಂತಿರುವುದು. ಇದರ ಬಾಯಿ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಕ್ಕೆಗಳಿರುವುವು. ಈ ಹುಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಅಗ್ರಭಾಗದ ಒಳಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜಠರದಿಂದ ಈ ಭಾಗದ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಇತರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಆಹಾರದ ಸತ್ವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳು ವುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ, ತನ್ನ ಕೊಕ್ಕೆಗಳಿಂದ

ಕರುಳಿನ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಅರಕ್ತತೆ ಮುಂತಾದುವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುವು. ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲೇ ಈ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದೊಡನೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುವು.

ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಣ್ಣು, ತೇವ, ಶಾಖ ಇವು ಮೂರೂ ದೊರೆತರೆ ಸಣ್ಣ ಮರಿಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ನೆಲದಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಈ ಮರಿಗಳು ಜಲಾಶಯಗಳನ್ನು ಸೇರುವುವು; ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಮನುಷ್ಯನ ಕಾಲಬೆರಳು ಸಂದನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಶರೀರದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುವು. ಇಂತಹ ಮರಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಲ್ಲು, ಎಳೆಯ ಬತ್ತದಪೈರು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರ ಕಾಲ ಬೆರಳ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೊರೆದುಕೊಂಡು, ಕ್ರಮೇಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಕೊನೆಗೆ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಅಗ್ರಭಾಗದ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಹೀಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕೊಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಪೋಷಣೆಹೊಂದಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ರೋಗ ಹರಡಬೇಕಾದರೆ, ಆ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಯ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆ ಹುಳುಗಳಿದ್ದು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ರೋಗಿಯ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಂದು, ನೆಲದಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಮರಿಗಳಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಈ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯದೇಹವನ್ನು ಹೊಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಕಾರ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರು ಬರಿಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬತ್ತದ ಗದ್ದೆ ಮುಂತಾದ ಕೆಸರು ನೆಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗಿಂತ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು ಯಾವು ವೆಂದರೆ:—

(೧) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮಲಶೋಧನೆಯಿಂದ, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಇವೆಯೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಆ ಮೂಲಕ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿ, ಅವರಿಗೆ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

(೨) ನೀರೋಗಿಗಳು ಬರಿಯ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯದೆ ಕಾಲಿಗೆ ಕಾಲುಚೀಲವನ್ನೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಮ್ಮ ರೈತರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಕಾಲಿಗೆ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಟಾರ್) ಬಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೂ ಆಚರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದುದಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಚರ್ಮರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಟಾರಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಅಲ್ಲ.

(೩) ರೋಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಮಾಡಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮರಿಗಳಾಗಲು ಅವಕಾಶಕೊಡದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯ. ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೂ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಟಿದ್ದರೆ, ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನೂ ಇತರರನ್ನೂ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿವಾರಣ ಕಾರ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾದುವು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಹಿತ್ತಿಲುಗುಂಡಿಗಳೆಂದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

೭. ಕ್ಷಯ

ಕ್ಷಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಾಗುವ ಅಕ್ರಮತೆ, ಸಮತೆಯ ಅಭಾವ, ಎ. ಮತ್ತು ಡಿ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ—ಇವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಸಸ್ಯವೃದ್ಧಿ ಬೀಜಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆರಡರ ಗುಣವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿರುವುದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವೂ ಬೀಜಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆರಡರ ಗುಣವನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದು. ರೋಗಕಾರಣಗಳಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೇ ಬೀಜ; ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವೇ ಕ್ಷೇತ್ರ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಬೀಜಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರೂ ಅವು ಬೇರೂರಿ ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧನಕ್ಕೆ ಇರುವ ಉಪಾಯ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೇ. ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೂ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟು: ಉಳಿದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ತಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕಾರಕಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುವು. ಅವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಒಂದು ವೇಳೆ ತಿಳಿದರೂ ಅವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಯ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯರೇ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ಮತ. ಇದು ನಿಜವಿದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿರೋಧನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೇ ಉಪಾಯ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಕ್ಷಯರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದು. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶ

ಹೊಂದುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಗೆ ಪೂರ್ಣಾವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಹರಡಿರುವುದು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಸರ ಜೀವನಕ್ರಮವೇ. ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು



ಚಿತ್ರ ೨೫

ಕ್ಷಯರೋಗ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು

[Source : *Manual of Hygiene*, Edn. Dept. of Mysore.]

ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆ, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ —ಇವುಗಳು ಅನೇಕ ಮಂದಿಗೆ ದೊರೆಯದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗಿ ಅವರು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವರು. ಈ ಮೇಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೋಷಾ ಪದ್ಧತಿಯಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಹೆಂಗಸರ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ ಹೊರತು ಈ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು: (೧) ನಾವು ಉಚ್ಛ್ವಸಿಸುವ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ, (೨) ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ, (೩) ಮೈಮೇಲಿನ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದೇ

ಹೆಚ್ಚು. ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುವು. ಉಗುಳು ಒಣಗಿ ದೂಳಿನಂತಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ದೂಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀರೋಗಿಗಳು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿ ಬೆಳೆದು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುವುವು. ಆದರೆ ಉಗುಳು ಒಣಗಿ ದೂಳಾಗಿಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಅಷ್ಟೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೂ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗಲೂ ಅವನ ಉಗುಳಿನ ತುಂತುರುಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ತುಂತುರುಗಳು ಸುಮಾರು ೫೦ ಅಡಿಗಳ ದೂರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಬಲ್ಲುವು. ಈ ಉಗುಳಿನ ತುಂತುರುಗಳನ್ನು ಒಳಕೊಂಡ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರ. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ತುಂತುರುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಶಕ್ತಿ ಬಹು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿರುವುದು.

ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಟ್ಟು, ಅವನು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ಉಗುಳದಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಕಾಗದದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ ಪೀಕದಾನಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಟ್ಟು, ಅವನು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಉಗುಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಉಗುಳಿದೊಡನೆಯೇ ಆ ಕಾಗದವನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ರೋಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನೀರೋಗಿ ಕೂಡ ಬೀದಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ನೆಲದಮೇಲಾಗಲಿ ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಉಗುಳದೆ ತನ್ನ ಕರವಸ್ತ್ರದಲ್ಲೇ ಉಗುಳಿಕೊಂಡು, ಆ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಕೆಲವರು ಕಾಗದದ ಕರವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನೊ ಪೀಕದಾನಿಗಳನ್ನೊ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗವಾದನಂತರ, ಅವನ್ನು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಅಗ್ನಿಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಟ್ಟುಬಿಡುವರು. ಈ ರೀತಿಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಹರಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಆದರೆ ಈ ಆನುಕೂಲ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಬರುಪಹಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದುದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ನಮಗಿರುವ ಸಾಧನ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೇ.

ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಕ್ಷಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕೂಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ದನಕರುಗಳಿಗೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಕ್ಷಯದಿಂದ ನರಳುವ ದನಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುವು. ಇಂತಹ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಕ್ಷಯರೋಗ ಸೋಕಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಕಡಮೆ. ನೊರೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟಿರುವವರು ಆಕಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅದು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಸಿಯ ಹಾಲನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕ್ಷಯ ತಗುಲುವುದು. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡಿಗೆಯ ಕ್ರಮದಿಂದ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ಕ್ಷಯದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮಾಂಸ ಬೆಂದರೂ ಕೂಡ ನಿರಪಾಯಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಮಾಂಸಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಮೊದಲು ಅವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೈಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗಿರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ದೂಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಹೀಗೆ ಸೇರಿದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ

ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕ್ಷಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೈಮೇಲಿನ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ಇರುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಆದರೆ ಕ್ಷಯ ಹರಡಬಹುದಾದ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೇ, ಎಂದರೆ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದೇ, ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕರವೂ ಆದುದು.

ರೋಗಿ ತನ್ನ ಉಗುಳಿನ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರ ಗೆಡವುವನೆಂದು ಹೇಳಿತಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಇದು ರೋಗದ ಆದ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಲ್ಲ; ರೋಗ ಬಲಿತು ಪ್ರಬಲಿಸಿದ ಅಂತ್ಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ; ಎಂದರೆ, ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿಟ್ಟಮೇಲೆ. ಆಗ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಉಗುಳಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುವುವು. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗ ಇನ್ನೂ ಎಳೆಯದಾಗಿರುವಾಗ ಅದು ರೋಗಿಯಿಂದ ನೀರೋಗಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಕಡಮೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲೇ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಉಪಚಾರವೂ ದೊರೆತರೆ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಿರುಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಕ್ಷಯರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭ ದಶೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಾದುದ ರಿಂದ, ನೀರೋಗಿಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಜ್ಞಾತವಾಗಿ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ರೋಗನಿವಾರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಉಗುಳಿನ ಮೂಲಕ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡವುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಪಾಯಕರ. ಆ ರೋಗಿ ಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಮತ್ತು ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದುದ ರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತಾಹಾರ ಮತ್ತು ಉಚಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಿ ತನ್ನ ರೋಗನಿರೋಧ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅನುಕೂಲ್ಯಗಳುಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ರೋಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಸುವರು. ಕ್ಷಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಜೀವಾವಧಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಆದುದರಿಂದ, ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲೂ, ರೋಗ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ರೋಗ ಕೊಂಚ ಶಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ, ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ವಾಸ ನಿಷ್ಫಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಕ್ಷಯರೋಗಿಯಾದ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡಿಸಕೂಡದೆಂದು ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತಳಾದ ತಾಯಿ ಬಹು ಜಾಗರೂಕಳಾಗಿರಬೇಕು. ಅವಳು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಉಗುಳಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಉಗುಳುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬರಿಯ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲದಮೇಲೆ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಆ ಉಗುಳಿನ ಪದಾರ್ಥ ಅವರ ಬೆರಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡ ಬೆರಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುವು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು.

ಕ್ಷಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತೆರಗಳುಂಟು: ಒಂದನೆಯದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಷಯ. ಇದಕ್ಕೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಯವೆನ್ನುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ತಿಂದುಹಾಕಿ ನಾಶಮಾಡುವುವು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ, ಶರೀರದಿಂದ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಹೊರಹೋಗದೆಯೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲ ಜನಕ ಒದಗದೆಯೂ ಶರೀರ ಕ್ಷಯಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಮರಣಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕರುಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ವ್ರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ಒದಗದಂತಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವುಂಟಾಗುವುದು. ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಆಮಶಂಕೆ, ವಾಂತಿಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಂತೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತರುವುದು. ಮೂರನೆಯದು, ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದಂಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಕ್ಷಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಕೀಲುಗಳು ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಭಾಗಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ, ನಾಶಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನು ತರುವುವು. ಆದರೆ ರೋಗನಿವಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಷಯಗಳೂ ಒಂದೇ.

ನೀರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದುಡಿತದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸ ತೋರುವುದು, ಹಸಿವು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ದೇಹ ಬಡಕಲಾಗಿ ತೂಕ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು, ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೈ ಕೊಂಚ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತೋರಿಬಂದರೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಡನೆಯೇ ಯುಕ್ತವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

೮. ಸಿಡುಬು

ಸಿಡುಬು ಬಹು ಕ್ರೂರವಾದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿದವರು ಬಹುತರವಾಗಿ ಸಾಯುವರು: ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಯದೆ ಬದುಕಿದರೂ ಅವರ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಕಲೆಗಳು ಜೀವಾವಧಿ ಉಳಿಯುವುವು. ಸಿಡುಬು ಏಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಕಿವುಡು, ಕುರುಡು, ಕುಂಟು ಮುಂತಾದ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಸಂಭವಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಸಿಡುಬು

ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜ್ವರ ಬಂದು, ಆಮೇಲೆ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು (ವೆಸಿಕಲ್) ಏಳುವುವು. ಈ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಒಣಗಿ ಮೇಲಿನ ಹುರುಪು ಉದುರುವುದು. ಹೀಗೆ ಉದುರಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ ಹುರುಪು ಒಡೆದು ದೂಳಿನಂತಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಹುರುಪಿನ ದೂಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವುವು. ಇವು ಸೇರಿಕೊಂಡ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಡುಬಿನ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟುವುದು. ಈ ಸೋಂಕು ನೀರು, ಆಹಾರ ಕೊಳೆಯುವ ಕಲ್ಮಷಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಡುಬಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಹು ದೂರ ಸಂಚರಿಸಬಲ್ಲುವು: ಇದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಬಹು ದೂರ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಕಷ್ಟ. ಈ ರೋಗನಿವಾರಣೆಗೆ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಉಪಾಯ: ಕೃತಕ ಸಾಧನದಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಿಡುಬನ್ನು ಅಥವಾ ದೇವಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಕೃತಕ ಸಾಧನ.

ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಇಷ್ಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು, ಇಷ್ಟನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವಹಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಾರದೆ ಆಗತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣು ಮುದುಕನವರೆಗೂ ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಗುಲಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದಮೇಲೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಸಿಡುಬನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಡುಬು ಎದ್ದವರು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಇನ್ನೂ ಬಹು ಕೊಂಚ ದಿವಸಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಒಂದು ಸಲ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಜೀವಾವಧಿ ನೆಲಸಿರುವುದೆಂದು ಜನರು ಮೊದಮೊದಲು ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಚಿನ

ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಿರಾಧಾರವಾದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಪ್ಪೂ ಆದುದು ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ, ಒಂದು ಸಲ ಸಿಡುಬು ಎದ್ದವರಿಗೆ ಆ ರೋಗ ಮತ್ತೆ ತಗುಲುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬಿರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡುದರ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇರುವುದೊ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂದು ಗೊತ್ತುಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಮ್ಮಿದ ಸಿಡುಬಿನ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲವಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಎಂದೆಂದು ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ಸೋಂಕಿನ ಭಯವಿರುವುದೊ ಅಂದಂದೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕವರು ದೊಡ್ಡವರು ಎಲ್ಲರೂ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ಸಲ ಸಿಡುಬುಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡುದರ ಫಲವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗಡಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು : ಗಡಿಗೆಯ ತುಂಬ ಇದ್ದ ನೀರು ಆವಿಯಾಗುವುದರ ಮೂಲಕವೊ, ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೊ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವಾಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಗಡಿಗೆಯೊಳಗಿನ ನೀರೆಲ್ಲ ಇಷ್ಟೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿರುವಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಸದೆ ಚೆಲ್ಲಿಹೋಗುವುದು. ಗಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಡಮೆಯಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಅದು ತುಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿಬಿಡುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಒಂದು ಸಲ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿಡುಬಿನ ಶಕ್ತಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲವಿರುವುದೆಂದು ಹೇಳಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಶಕ್ತಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ೩ ವರ್ಷ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ೭ ವರ್ಷ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ೧೫ ವರ್ಷ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜೀವಾವಧಿ ಉಳಿಯುಬಹುದು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಅಳಿದಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಉಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತುಮಾಡಲು ಮತ್ತೆ

ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿಡುಬಿನ ಶಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಳಿದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿಡುಬು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊಮ್ಮುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿಡುಬಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ರೋಗನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾಗಿರುವುದೊ ಅಷ್ಟು ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿಡುಬು ಹೊಮ್ಮುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಕಡಮೆಯಾಗಿತ್ತೊ ಅಷ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲಿನ ಬೊಕ್ಕೆಗಳ ಹೊಪ್ಪಗಳಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಮೊದಲೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಹೊಪ್ಪಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಒಣಗಿ ದೂಳಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರಕರ ಕೆಲಸ. ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಆರಿ ಮೇಲಿನ ಹೊಪ್ಪಗಳು ಉದುರುವ ವೇಳೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಮೈಗೆಲ್ಲ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಕೊಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೊ ವ್ಯಾಸಲೈನನ್ನೊ ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಹೊಪ್ಪಗಳು ಉದುರುವಾಗ ಒಣಗದೆ ಮೆತುವಾಗಿರುವುವು. ಹೀಗೆ ಉದುರಿದ ಹೊಪ್ಪಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿಸಿ ಸುಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಸಿಡುಬೆದ್ದಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಟ್ಟು ಅವನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತಕ್ಕ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲಿಯ ಉಪಚಾರಕರೆಲ್ಲರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಸೋಂಕಿನ ಭಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಭವ ಒದಗಿದರೆ ಆಗ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು, ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಬೇಕು.

ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಮಾರಮ್ಮನ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬರುವುದೆಂದೂ, ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳೂ ನಡೆಯಕೂಡದೆಂದೂ, ಮಾರಮ್ಮನಿಗೆ ಹರಕೆಹೊತ್ತುಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದೂ ನಮ್ಮ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವರು. ಈ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೇವಲ ತಪ್ಪಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕರವೂ ಅಹುದು. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬಿನ ಉಪದ್ರವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಅವನು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಯಾವ ದೇವಿಗೂ ಕೋಪ ಬರಲಾರದು. ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಂತ್ರ ಪೂಜಾದಿಗಳನ್ನು ನಡಸಿದರೆ ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇರಲಾರದು. ಆದರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನುಳಿದ ಬರಿಯ ಮಂತ್ರ ಪೂಜಾದಿಗಳಿಂದ ಯಾವ ಫಲವೂ ದೊರೆಯದೆ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಒದಗಬಹುದು.

ಮನೆಮಠಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬೀದಿಬೀದಿ ಅಲೆಯುವ ಸಿಡುಬು ಸೋಂಕಿದ ತಿರುಕರಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಜನಸಾಮಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥವರ ರೋಗ ಗೊತ್ತಿಗೆ ಬಾರದೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ, ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಉಪಚಾರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಮೈಮೇಲಿನ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಹೊಪ್ಪಗಳು ಒಣಗಿ ಉದುರಿ ದೂಳಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಈ ದೂಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುದೂರ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ಸೋಂಕನ್ನು ಹತ್ತಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಊರಿನ ತಿರುಕರ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಸಿಡುಬು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಸೊಂಟ, ಕೈ, ಕಾಲು, ಮೈ, ತಲೆ ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ತರುವಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಕಾಯುವುದು. ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳುವುವು. ಈ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳುವುದುಂಟು. ಬೊಕ್ಕೆಗಳೆದ್ದಮೇಲೆ ಜ್ವರ ಕೊಂಚ ಇಳಿದು

ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಕಟ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳಾದಮೇಲೆ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಮತ್ತೆ ಸಂಕಟಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಾವುಂಟಾಗುವುದು. ಸಾಯದೆ ಉಳಿದರೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಇಳಿದು, ಮೇಲಿನ ಹೊಪ್ಪುಗಳು ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಸುಮಾರು ೨೧ ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಒಣಗಿ ಕೆಳಗುದುರುವುವು. ಬೊಕ್ಕೆಗಳೆದ್ದಿದ್ದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಕಲೆಗಳು ಜೀವಾವಧಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಅಪೂರ್ವವಾಗಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುರುಡು, ಕುಂಟು ಮುಂತಾದ ಅಂಗವಿಕಾರಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರೂರವಾಗಿರದೆ, ಮೈಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಕಲೆಗಳು ನಿಲ್ಲದೆ ಬಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು.

೯. ರತಿ ರೋಗಗಳು

ಉಪದಂಶ (ಸಿಫಿಲಿಸ್), ಶುಕ್ಲದೋಷ (ಗನೊರ್ಹಿಯ), ವ್ರಣಮೇಹ (ಸಾಫ್ಟ್ ಶ್ಯಾಂಕರ್)—ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರತಿ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಇವೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೇ. ಇತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗಿರುವಂತೆಯೇ ರತಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಯುಂಟು. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜನರು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ ವರ್ತನೆ ಬಹು ಶೋಚನೀಯವಾದುದು. ಈ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳು ಬಯಲಾಗುವುದರಿಂದ ತಮಗುಂಟಾಗುವ ಅಪಮಾನವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಪ್ತಮಿತ್ರರಿಗೆ ಕೂಡ ತಿಳಿಸದೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಅದರ ಸಲುವಾಗಿ ಅನಂತ ಯಾತನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರು. ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು, ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ನೋವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಗತ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗಮನಕೊಡುವರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಲಿ, ಅನುಭವವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲದ ಠಕ್ಕು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಂಬಿ ಅವರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು, ಹಣವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡು, ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲೂ ಕಡಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ನರಳುವರು. ಹೀಗೆ ತಮ್ಮ ರೋಗಗಳು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯ ದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೂ ಬಹು ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಈ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುವುದೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇಂತಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸಂತಾನ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಜನಾಂಗವೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಗಳು ತಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಅವರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಕೇವಲ ರೋಗಿಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನೂ ಭಯವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಮಾಜದ ಈಗಿನ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಹೋಗಿ, ರೋಗಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ನೆಲಸಬೇಕು. ಸಮಾಜ ಈ ರೋಗಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾನುಭೂತಿ ಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೊರೆಯಿಸದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮಲ್ಲೆ ವಿಷವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಹರಡಿಕೆಗೂ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವುದು.

ರತಿ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಭೋಗವೇ. ಬಹು ಅಪೂರ್ವವಾಗಿ, ರೋಗಿಗಳ ವಿಸರ್ಜಿತಾಂಶಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡು ವುದುಂಟು. ಹೋಟಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹರಡಿಕೆ ಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಹೋಟಲಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ

ನರಳುವವರೆಲ್ಲರೂ ಬಂದು, ಅಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ರೋಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ಹೋಟಲಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೋಟಲಿನ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಂಭವಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವುವು. ಆದರೆ ರತಿರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದ ಇತರ ಕಾಮಚೇಷ್ಟೆಗಳು—ಇವೇ ಮುಖ್ಯವೂ ಬಲವತ್ತರವೂ ಆದ ಕಾರಣಗಳೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಉಪದಂಶ, ಶುಕ್ಲದೋಷ, ವ್ರಣಮೇಹ—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸಂತಾನದ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹು ಕ್ರೂರವಾದುದು ಉಪದಂಶ ರೋಗ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ರೋಗ ತಗುಲಿದೊಡನೆಯೆ ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುವ ಉಳಿದೆರಡು ರೋಗಗಳು ಕ್ರೂರತರವಾದುವು. ಅಂತು, ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಯಾತನೆ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ರೋಗದ ಪ್ರಥಮ ದಶೆಯಲ್ಲೇ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವಂತೆಯೇ ಈ ರೋಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಶಂಕಾಸ್ಪದವಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗವುಂಟಾಗಿ, ಆ ಸಂಭೋಗವಾದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತುರಿ ಮುಂತಾದುವು ತೋರಿಬಂದರೆ ಪ್ರಾಯಶಃ ಶುಕ್ಲದೋಷ, ಅಥವಾ ವ್ರಣಮೇಹದ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಒಡನೆಯೇ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ರೋಗ ಕಾರಣಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಶೆಯಲ್ಲೇ

ಹೊಂದಲು ನಾಚಿಕೆ, ಭಯ, ಔದಾಸೀನ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆಗೆದರೆ, ರೋಗ ಪ್ರಬಲಿಸಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಬಿಳುಪು ಮುಂತಾದುವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೊನೆಗೆ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಯಾತನೆ ಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಶಂಕಾಸ್ಪದವಾದ ಸಂಭೋಗದ ಅನಂತರ, ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರಿಯೊ, ತಲೆದೋರದೆಯೊ, ಸುಮಾರು ಎರಡು ಮೂರು ವಾರ ಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗುಳ್ಳೆ ಎದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ವ್ರಣವುಂಟಾದರೆ, ಉಪದಂಶರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟಿರಬಹು ದೆಂದು ಊಹಿಸಿ, ಒಡನೆಯೇ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಉಪದಂಶ ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬಹು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಿಡಿಯುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ರೋಗ ರೋಗಿಯ ಸಂತಾನಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ, ಉಪದಂಶ ಉಳಿದೆರಡು ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಬಹು ಕ್ರೂರ ವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಹೊಂದುವುದು ತಡವಾದರೆ, ಮುಂದೆ ಅದು ಗುಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡವರು ಸಮಾಜ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮನಗೊಡದೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

ಈ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಉತ್ತಮೋ ತ್ತಮವೂ ನಿಶ್ಚಯವೂ ಆದ ಉಪಾಯ ಕ್ರಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆಹೋಗಿ, ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಭೋಗ ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಾದರೆ, ಆಗ ಕೆಲವು ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟಬಹುದಾದ ಸಂಭವ ಗಳು ಕೊಂಚ ಕಡಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—

(೧) ಸಂಭೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಗಳ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ರಬ್ಬರು ಕವಚಗಳನ್ನು (Rubber Sheaths) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

(೨) ಸಂಭೋಗವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಕ್ಕ ಧಾವನೋದಕದಿಂದ (ಲೋಷನ್) ತೊಳೆಯುವುದು. ಇಂತಹ ಧಾವನೋದಕವನ್ನು ೧,೦೦೦ ಪಾಲು ನೀರಿಗೆ ೧ ಪಾಲು ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟನ್ನು ಬೆರಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಂಭೋಗಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸೇರುವ ಅಂಗಭಾಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ 'ಬ್ಲೂ ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್' ಎಂಬ ಒಂದು ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ನಿಯಮಾನುಸರಣೆ ಸಂಭೋಗಾನಂತರ ಎಷ್ಟು ತಡವಾಗುವುದೊ ಅದರ ಗುಣ ಅಷ್ಟು ತಗ್ಗುವುದು.

ಆದರೆ, ಈ ಸಾಧನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲಕಾರಿಗಳೆಂದು ಖಂಡಿತ ತಿಳಿಯಕೂಡದು. ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಶಂಕೆಯಿಂದ ಆ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಗಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವು ತಲೆದೋರಿದರೆ ಒಡನೆಯೇ ಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ರೋಗ ಬಾರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೂ ನಿಶ್ಚಿತವೂ ಆದ ಉಪಾಯವೆಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

———

೧೩. ಸೋಂಕು ಕಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳು

(ಡಿಸ್-ಇನ್‌ಫೆಕ್ಟೆಂಟ್ಸ್)

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸುವಾಗ ಆ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಲವು ವಿಧ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿತಷ್ಟೆ. ಇದರಿಂದ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೇ ಎಂದೂ, ಎಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಅಹಿತಕಾರಿಗಳೇ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ನಮಗೆ ಹಿತಕಾರಿಗಳಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಕೆಲವುಂಟು. ಇಂತಹ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಬೆಳೆಗಳಾಗುವುದು, ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣಾಗುವುದು, ಹಾಲು ಹೆತ್ತು ಮೊಸರಾಗುವುದು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕೊಳೆ ಕೊಳೆತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುವುದು—ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ, ನಮಗೆ ಅಹಿತಕಾರಿಗಳಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದೂ, ಹಿತಕಾರಿಗಳಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲಪಡಿಸುವುದೂ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿವಾಹಕಗಳೂ ಇವೆ ಎಂದು ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಷಕ್ರಿಮಿವಾಹಕಗಳಾದ ಹುಳುಹುಪಟೆಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತಹುವಾದುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಲಭವಾದುದು. ಆದರೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದುದರಿಂದ ಅವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಅಡಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ನಾಶನಕ್ಕಾಗಿ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದು.

ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವುವೊ, ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳನ್ನು

ತರುವುವೊ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ರೋಗ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಈ ವಿಷ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಿಂದ ನಾಶಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದೂ, ಪ್ರಕಾಶಿಸುವ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯೂ ಚಲಿಸುವ ನಿರ್ಮಲ ವಾಯುವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಕಾಸಿಲ್ಲದೆಯೂ ದೊರೆಯುವ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸುಲಭೋಪಾಯವಿರುವುದು. ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಬಹಳ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ರೇಶ್ಮೆಯ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳೊಡನೆ ಅವು ಅಡಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳೂ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ನಾಶಹೊಂದುವ ಸಂಭವಗಳುಂಟು. ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಆವಿಯ ಮೂಲಕ ಶಾಖವನ್ನೊದಗಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು. ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲದ ಚಿಂದಿಗಳು, ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಸುಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮೋಪಾಯ.

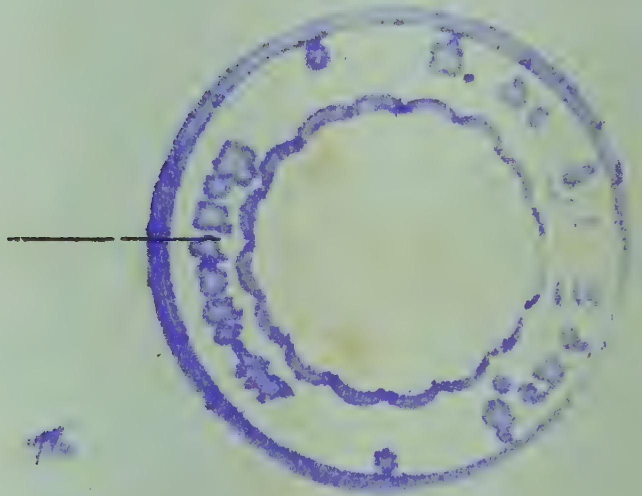
ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ನಾಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ರಸವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಈ ವಿಷಾಪಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:—(೧) ೨೦ ಪಾಲು ನೀರಿಗೆ ೧ ಪಾಲು ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಬೆರಸಿದ ಧಾವನೋದಕ (ಲೋಷನ್), (೨) ೧,೦೦೦ ಅಥವಾ ೨,೦೦೦ ಪಾಲು ನೀರಿಗೆ ೧ ಪಾಲು 'ಪರ್‌ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯುರಿ' ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿದ ಧಾವನೋದಕ, (೩) ಗಂಧಕವನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಹಬೆ, (೪) ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಸಾಬೂನು ನೀರು—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು, ಎಂದರೆ ಕಾರ್ಬಾಲಿಕಾಮ್ಲ ಧಾವನೋದಕವನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶನಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ಸಂಪರ್ಕವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಈ ಧಾವನೋದಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ

ವಾದರೂ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಎಂದರೆ, ಪರ್‌ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯುರಿಯ ಧಾವನೋದಕವನ್ನು ಮಲ, ಕಫ, ಉಗುಳು ಮುಂತಾದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನೊಳಕೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸೋಂಕಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಈಗ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಎಂದರೆ ನೆಲ, ಮರದ ಸಾಮಾನು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಧಾವನೋದಕವನ್ನು ಲೋಹ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಗಾಜು, ಅಥವಾ ಮರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ನಾಶವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಧಾವನೋದಕಕ್ಕೂ ವಸ್ತುವಿಗೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲವಾದರೂ ಸಂಪರ್ಕವಿರಬೇಕು. ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯವು ಎಂದರೆ, ಗಂಧಕದ ಹೊಗೆ, ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆ ಸಾಬೂನು ನೀರು ಮಿಶ್ರಣ, ವಿಷಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವಿಷಕ್ರಿಮಿವಾಹಕಗಳಾದ ಪ್ಲೇಗು ಇಲಿ, ಚಿಗಟ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವುವು.

ಕೆಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಬೇಕಾದರೆ 'ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್-ಮಾಂಗನೇಟ್' ಎಂಬ ಲವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಒಂದೆರಡು ಹರಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಒಡನೆಯೇ ಕೆಂಪು ತಿರುಗುವುದು. ಈ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಕ್ರಮೇಣ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ನೀರು ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲ; ನೀರಿನ ರುಚಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಂಚ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು 'ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್‌ಮಾಂಗನೇಟ್' ಬೇಕೊ ಅಷ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿಭೇದಿಯ ರೋಗ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುವು. ಈ ರಸವಸ್ತು ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳಿಗೆ

ಆಹಾರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯು ಕಲ್ಮಷಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಆ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.

ಕಲ್ಮಷಗಳು ಕೊಳೆತು ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಫಿನೈಲ್ ಬೆರಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಫಿನೈಲಿನ ವಾಸನೆ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಮೂಗಿಗೆ ಹತ್ತದೆ ಇರಬಹುದೇ ಹೊರತು ಆ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಳೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸಿ ಅವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸಿಯೊ, ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಯೊ, ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕೆ ಹೊರತು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುವಿನಮೇಲೆ ಫಿನೈಲ್ ಬೆರಸಿದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗಲಾರದು.



ಅನುಬಂಧ I

ಕೆಲವು ಆಹಾರಸಾಮುಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಆಹಾರಸಾಮುಗ್ರಿ	೧೦೦ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ						ಒಂದು ಔನ್ಸಿನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಉಷ್ಣಮಾನಗಳು
	ನೀರು	ಸಸಾರಜನಕ	ಮೇದಸ್ಸು	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	ಲವಣ ಮತ್ತು ನಾರು	ಒಟ್ಟು ಪೋಷಣಾಂಕ	
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ..	೯೦.೪	೧.೯೬	೧.೪	೫.೭೨	೦.೫೨	೯.೭೦	೧೦
ಮಾಂಸ (ಕುರಿ, ಆಡು) ..	೭೪.೪	೨೦.೫	೩.೫	..	೧.೬	೨೫.೬	೩೫
,, (ಕೋಳಿ) ..	೭೪.೦	೨೧.೦	೩.೮	..	೧.೨	೨೬.೦	೩೫
ಮೀನು ..	೮೬.೧	೧೧.೯	೦.೨	..	೧.೨	೧೩.೯	೨೫
ಮೂಲಂಗಿ ..	೮೬.೫	೧.೬	೩.೫	೮.೪	೧.೦	೧೪.೫	೨೧
ರಾಗಿ ..	೧೩.೨	೭.೩	೧.೫	೭೩.೨	೪.೮	೮೬.೮	೧೦೨
ಸಾಮೆ ..	೧೦.೨	೯.೧	೩.೬	೬೯.೦	೮.೧	೮೯.೮	೧೦೦
ಸಾಯ್‌ಬೀನ್ ..	೧೧.೦	೩೩.೯	೧೮.೧	೩೩.೧	೪.೯	೮೯.೦	೧೨೮
ಸೇಬಿನಹಣ್ಣು ..	೮೨.೦	೦.೫	೦.೫	೧೬.೬	೦.೪	೧೮.೦	೧೮
ಸೌತೆಕಾಯಿ ..	೯೫.೪	೦.೮	೦.೨	೩.೧	೦.೫	೪.೬	೫
ಹಾಲು ..	೮೯.೧	೪.೧	೩.೯	೫.೨	೦.೮	೧೦.೯	೨೦
,, (ಕೆನೆ) ..	೬೬.೦	೨.೭	೨೬.೭	೨.೮	೧.೮	೩೪.೦	೮೦
ಹುರುಳಿ ..	೧೧.೦	೨೨.೫	೧.೯	೫೬.೦	೧೮.೬	೮೯.೦	೧೦೦
ಹೆಸರು ..	೧೧.೨	೨೩.೮	೦.೬	೫೫.೬	೭.೮	೮೮.೮	೧೦೦

ಅನುಬಂಧ II

ಕನ್ನಡ-ಇಂಗ್ಲಿಷು ಶಬ್ದಕೋಶ

ಅಂಗವ್ಯೂಹ—A system of organs.

ಅಂಗಾಂಶ—Tissue.

ಅಂಡಾಣು—Ovum.

ಅಂಡಾಶಯು—Ovary.

ಅನ್ನರಸ—Chyle.

ಅನಿಲ—Gas.

ಅಯೋಲವಣ—Iron salts.

ಅರಕ್ತತೆ—Anæmia.

ಅಜೀವ ಸ್ವಭಾವ—Instinct.

ಆಮ್ಲ—Acid.

ಆಶುಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ—Reflex action.

ಇಳಿಕ್ರಮ—Descending order.

ಇಳಿಯಳತೆ—Descending magnitude.

ಉಚ್ಚ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ—Superior vena cava.

ಉತ್ತರ—Response.

ಉತ್ತಾಪಕ—Irritant.

ಉತ್ತೇಜನ—Stimulus.

ಉದ್ದೀಪನ—Rousing, exciting.

ಉಪದಂಶ—Syphilis.

ಉಪಸ್ಥನಾಳ—Vagina.

ಉಪಸ್ಥಮುಖ—Vulva.

ಉಪ್ಪು (ಲವಣ)—Salts.

ಉಷ್ಣಮಾನ—Calory.

ಏರಳತೆ—Ascending magnitude.

ಏರುಕ್ರಮ—Ascending order.

ಒತ್ತಡ—Pressure.

ಕನಿಷ್ಠಾವಧಿ—Minimum limit.

ಕಾರ—Caustic.

ಕಾಲೊತ್ತು—Pedal.

ಕುವೈದ್ಯ—Quack.

ಕೂರ್ಚ—Brush.

ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು—Hook-worm.

ಕೊಬ್ಬು (ಮೇದಸ್ಸು)—Fat.

ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿನಿ ನರ—Motor nerve.

ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ—Action and reaction.

ಕ್ಷೀಣತೆ—Wasting.

ಗಡ್ಡೆ ಪ್ಲೇಗು—Bubonic plague.

ಗರ್ಭಗ್ರಹಣ—Conception.

ಗರ್ಭಧಾರಣ—Gestation.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ— Contraceptive.

ಗರ್ಭಾಧಾನ—Impregnation.
ಗುದದ್ವಾರ—Anus.
ಗುದನಾಳ—Rectum.
ಜಲ ಕಾಠಿಣ್ಯ—Hardness of water.
ಜಲಮಾರ್ದವ—Softness of water.
ಜಲವಾಹಿತ—Water-borne.
ಜೀವನದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ—Vital statistics.
ಜೀವವಿಕಾಸ ಕ್ರಮ—Evolution of life.
ಜೀವಸತ್ವ—Vitamin.
ಜೀವಾಣು—Cell, Live-cell.
ಜ್ಞಾನವಾಹಿನಿ ನರ—Sensory nerve.
ದಾದಿ—Foster-mother.
ದಾಹಕುಂಡ—Incinerator.
ದ್ರಾವಣ—Solution.
ಧಾವನೋದಕ—Lotion.
ನಪುಂಸ್ತ್ರೀತ್ವ ದಶೆ—Asexual stage.
ನಷ್ಟಸತ್ವಾರ್ಜನೆ—Recouping.
ನಾರು ಪದಾರ್ಥ—Fibrous matter.
ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿ—Ductless gland.
ನೀಚ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ—Inferior vena cava.
ನೀರೆತ್ತುವ ಯಂತ್ರ—Water-pump.
ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕೊರೆದ ಹಿತ್ತಿಲು ಗುಂಡಿ—Bore-hole latrine.
ಪರಮಾವಧಿ—Maximum limit.
ಪರಸತ್ವೋಪಜೀವಿ—Parasite.
ಪರ್ಯಗ್ರಚಲನೆ—Peristalsis.
ಪಿಷ್ಟ (ಸಕ್ಕರೆ)—Carbohydrate.

ಪುಂಸ್ತ್ರೀತ್ವ—Sex.
ಪೊರೆಹುಳು—Pupa.
ಪೃಥಕ್ಕರಿಸು—Analyse.
ಪ್ರಕೃತ್ಯಾವೇಗ—Impulse.
ಪ್ರಚೋದಕ—Urge or drive.
ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ—Laboratory.
ಬೆನ್ನುನಳಿಕೆ—Spinal column.
ಮದ್ಯಸಾರ—Alcohol.
ಮಾರಾಟ, ಮಾರುವೆ—Exchange.
ಮೆದುಳುಬಳ್ಳಿ—Spinal cord.
ಮೀನೆಣ್ಣೆ—Cod-liver oil.
ಮುಂದೊಗಲು—Foreskin.
ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ—Masturbation.
ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ—Cartilage.
ಮೇದಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬು)—Fat.
ರಜ್ಜು—Ligament.
ರತಿರೋಗ—Venereal disease.
ರಸಕ್ರಿಯೆ—Chemical action.
ರಸಪೃಥಕ್ಕರಣ—Chemical analysis.
ರಸವಸ್ತು—A chemical.
ರೇಗಿಸು—Irritate.
ಲಯ—Rhythm.
ಲಾಲಾಗ್ರಂಥಿ—Salivary gland.
ವಪೆ—Diaphragm.
ವಂಶಾರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣ—Inherited trait.
ವಿರೇಚನ (ಕ)—Purgative.
ವಿಷಮಿಸುವ ಪ್ಲೇಗು—Septicemic plague.

ವಿಷಾನಿಲ—Foul or Poisonous gas.

ವ್ಯಷ್ಟಿ—Individual.

ಶಿಶ್ನ—Penis.

ಶಿಶ್ನಾಗ್ರ—Glans Penis.

ಶುಕ್ಲ—Sperm.

ಶುಕ್ಲದೋಷ—Gonorrhea.

ಶುಕ್ಲಾಂಡ (ಮುಷ್ಕ)—Testicle.

ಶುಕ್ಲಾಣು—Spermatozoon.

ಶೈಥಿಲ್ಯ—Relaxation.

ಶೋಧಕ—Filter.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ಲೇಗು—Pneumonic plague.

ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂಭೋಗ—Promiscuous sex union.

ಸಂಕೋಚನ—Contraction.

ಸಜಾತಿ ಮೈಥುನ—Homo-sexuality.

ಸಮಷ್ಟಿ—Aggregate, whole.

ಸಸಾರಜನಕಾಂಶ—Protein.

ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ—Microscope.

ಸೆಳೆವು—Suppleness.

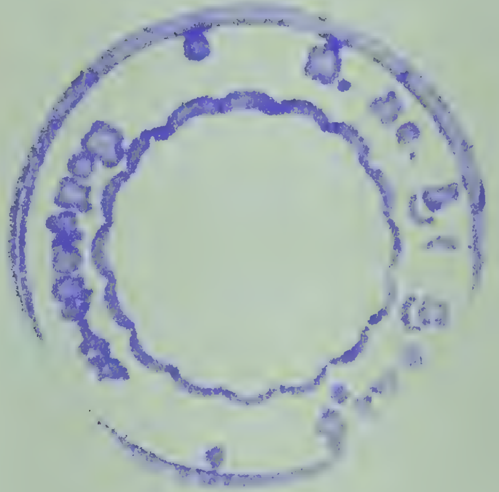
ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ—Local body.

ಸ್ಥಳೀಯಾಧಿಕಾರಿ—Local authority.

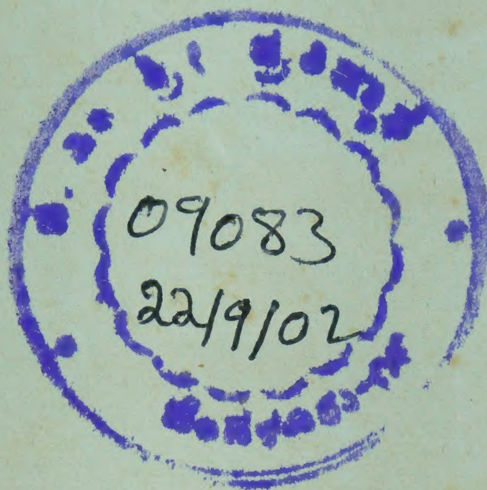
ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತೆ—Elasticity.

ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆ—Lactose.

ಹಾಲ್ಹುಳಿ—Lactic acid.



488—35.— ಬೆಂಗಳೂರು ಸಿಟಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರೆಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟರಾದ
ಟಿ. ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಅಯ್ಯರವರಿಂದ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.


09083
22/9/02


BANGALORE
PRESS
LAKE VIEW
MYSORE RD
BANGALORE
CITY